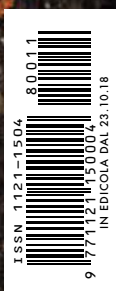
€ 4
NOVEMBRE
2018

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

ABBIAMO ASSAGGIATO LA **BARBAGIA E MADRID**

PICCOLO BUFFET PER GLI AMICI

Ricetta
a pagina 98

PASSIONE FONDENTE LE TORTE DA FARE SUBITO

ELOGIO DELLA SCALOPPINA

COME PREPARARLA PERFETTA

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART. 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,25

ISSN 1121-1504
IN EDICOLA DAL 23.10.18

“Non ti scordar di me”

Ferdinando Marino

Mulino Marino, Cossano Belbo - Cuneo

EATALY NON DIMENTICA

Eataly non dimentica che l'arte di trasformare il grano è un mestiere antico, che richiede passione, fatica e conoscenza. Ma soprattutto rispetto. Per la terra che è stanca, e per i chicchi di grano, che vanno coltivati e lavorati con cura. È solo attraverso l'ingegno e il sapere del mugnaio che si ottiene una farina buona, ricca del suo germe e di tutti i suoi nutrienti. Eataly non lo dimentica e racconta i grandi mulini italiani.

La parte più luminosa di noi

Novembre è un momento importante nel calendario celtico, in parte perché corrisponde al capodanno (che ha poi ispirato la notte di Halloween) ovvero la festa di Samhain, la demarcazione tra due stagioni, estate e inverno, in parte perché è il mese del riposo e della riunione. E in poche e semplici parole, è il mese utile per «tirare i remi in barca» e stare nel proprio universo domestico possibilmente tiepido ad assaporare l'arrivo dei primi brividi. Non so per voi, ma il sentimento in sé potrebbe coincidere con un principio di scoramento emotivo. Quando ero una ragazza contavo i giorni che separavano l'estate dal Natale. Poi scavallato gennaio, si iniziava già a vedere la fine del tunnel andando verso la primavera... Dunque, se viviamo questa metà scura dell'anno come un istante di riflessione, se accettiamo questa pausa nel caos per stare un po' fra noi, a casa, tutto assume una luce diversa: in famiglia con i figli, i genitori o gli amici (le famiglie sono per me gruppi di persone che si vogliono bene), magari cucinando insieme qualcosa di gustoso e rassicurante. Allora sarà un inizio e una rinascita anche per noi, una festa più nostra che le zucche di

Halloween e i ragazzini che bussano alla porta per avere le caramelle. Se sintonizziamo il nostro stato d'animo con la temperatura della cucina, novembre diventerà un mese speciale, il mese in cui ci si immerge dolcemente nella stagione più fredda, in cui ci si adagia mollemente nell'oblio del letargo. Per accompagnare questa sensazione abbiamo pensato a una cucina accogliente, facile, carezzevole come il gattò di patate preparato con gli ingredienti che si hanno sempre in dispensa o la pasta ripiena semplice per davvero che sdrammatizza una giornata di pioggia. E poi c'è l'elogio della scaloppina. Ogni angolo d'Italia la cucina in modo diverso, è uno di quei piatti così di casa che fatichi a trovarlo al ristorante, e di cui ciascuno ha la sua ricetta. Al Marsala, ai funghi, ognuno la sua per illuminare la parte più nascosta di noi.

P.S. Le foto qui sotto le ho scattate a Lu Focarò a Torre di Palme, nelle Marche, il b&b più in sintonia con il Samhain che conosca (*lufocaro.it*).

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

La filosofia che ci guida dal 1929
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA
INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA
TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA
DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

sommario

128

IN COPERTINA
Scaloppine con prosciutto e formaggio (pag. 98), ricetta di Giovanni Rota, foto di Riccardo Lettieri

Il Ricettario

L'intensità e il calore dei sapori autunnali

La Scuola

Per scoprire novità e tendenze e imparare tecniche e segreti

Guide

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana,
piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano,
telefono 0285611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate il 199 133 199

(Il costo della telefonata per apparecchi fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + iva senza scatto alla risposta. Da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato).

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
de La Cucina Italiana e cercate
la vostra ricetta preferita tra le tantissime
che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA LA SCUOLA

Si trova a Milano
in via San Nicolao 7
(angolo piazza Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi
di cucina e di pasticceria,
per principianti ed esperti.
E scoprite i nostri
team building culinari
dedicati alle aziende.
Vi aspettiamo!
Direttore: Giorgio Garau

scuola.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 11 - Novembre 2018 - **Anno 89°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Web Editor
SABINA MONTEVERGINE
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) – rangiolani@condenast.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO – cucina@lacucinaitaliana.it

Cuochi
MARIA VICTORIA ASTORE, DAVIDE BROVELLI, DAVIDE COMASCHI, ANTONIO LEBANO, JOËLLE NÉDERLANTS, DARIO NUTI, FRANCESCO OBERTO, GIOVANNI ROTA, LUIGI STINGA, GIOVANNI TRAVERSONE, MARIUCCIA SETTIMA VOLO
Hanno collaborato
VALENTINA BERTINI, BETTINA CASANOVA, SERENA GROPPO, ELEONORA PLATANIA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. LA CAMERA CHIARA, GIACOMO BRETZEL, MATTEO CARASSALE, ANDREA DI LORENZO, ROBERT HOLDEN, ALEX LAU, RICCARDO LETTIERI, DAVIDE LOVATTI, PIER PAOLO METELLI, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale e Comunicazione Corporate LUCA DINI
Digital Editorial Director JUSTINE BELLAVITA

Direttore Generale Sales & Mktg FRANCESCA AIROLDI
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Advertising Manager FEDERICA METTICA
Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO. **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI

Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
Grandi Mercati e Centri Media Print: MICHELA ERCOLINI Direttore. **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente GIAMPAOLO GRANDI
Amministratore Delegato FEDELE USAI
Direttore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI. **Direttore Centrale Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Circulation ALBERTO CAVARA. **Direttore Produzione** BRUNO MORONA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
Branded Content Director RAFFAELLA BUDA. **Digital Marketing** Manuela Muzza. **Social Media** ROBERTA CIANETTI
Digital Product Director PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG
Digital CTO MARCO VIGANÒ. **Enterprise CTO** AURELIO FERRARI
Digital Operations e Content Commerce Director ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700.
Bologna, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.
Parigi/Londra, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975. **New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.
Barcellona, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041.
Monaco di Baviera, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973.

a cura di SARA TIENI

notizie *di cibo*

Tutti fuori di zucca

Monumentale ma vero: le più grandi possono arrivare fino a 2 quintali di peso. Non a caso le zucche della specie Mammouth, dalla sgargiante buccia arancione, sono ormai il simbolo di Halloween: intagliate dai bambini con la faccia di Jack o' Lantern, diventano una lanterna caratteristica usata per scacciare gli spiriti maligni. Tra le più golose c'è invece l'americana Butternut (qui a fianco), a forma di pera e dalla polpa burrosa. Più sapide invece le nostrane Marina di Chioggia e Mantovana, che finisce dritta dritta nei classici tortelli.

FOTOGRAFIA ALEX LAU

Sicilia vs Usa

Milano lancia la **sfida sull'hamburger**: glocal o tradizionale? Tra le ultime novità in città lo *Shek Burgher* (sopra) di Fud Bottega Sicula (sui Navigli, ma anche a Palermo e a Catania, *fud.it*), con carne di asino di Chiaramonte Gulfi e mozzarella di bufala affumicata, e l'iconico *burger americano* di Five Guys, storica catena appena approdata in corso Vittorio Emanuele. *fiveguys.com*

API FELICI

Si chiama *Bee the Future* il progetto per salvare questi insetti dall'estinzione. In nome della biodiversità

Sono in serio pericolo le api del mondo: solo in Europa dal 2006 sono diminuite del 20% a causa principalmente dell'inquinamento. Il rischio va ben oltre la produzione del miele: senza questi insetti sparirebbero le più comuni specie vegetali (70 delle 100 principali colture nel mondo). Per ovviare a quello che sarebbe un danno gravissimo per la catena alimentare arriva *Bee the Future*, un progetto di salvaguardia delle api ideato dall'azienda di sementi Arcoiris, in collaborazione con Eataly, l'Università di Palermo e la Fondazione Slow Food. L'idea è di riforestare in 3 anni fino a 100 ettari in Italia con un miscuglio di semi per riportare in auge le cosiddette piante mielifere in terreni sfruttati troppo intensivamente. Ad aderire un gruppo di **Agricoltori Resistenti**, che le hanno seminate nei loro terreni. *eataly.net*

Davvero del buon cinema

Racconta quattro protagonisti della cucina italiana da Nord a Sud, ripresi durante una giornata di lavoro tra agricoltura, pesca, artigianalità e cucina familiare: è il docufilm *I Villani* di **Daniele de Michele** (nella foto), in arte Donpasta, performer, dee-jay nonché «attivista del cibo». Prodotto con Rai Cinema, è nelle sale da novembre.

Quel mito di Topo(lino)

Compie 90 anni il capolavoro di Walt Disney Mickey Mouse. Per festeggiarlo c'è la capsule collection di Thun con alcune **ceramiche a tema** (*thun.com*). In più, il brand di cioccolato Zàini offre la possibilità a fan grandi e piccini di scattarsi un **selfie, dal 5 all'11 novembre**, nel negozio di via De Cristoforis a Milano. In vendita anche una latta di cioccolatini, in limited edition, con i fumetti originali di Topolino del 1929. *zainispa.it*

UNA NUOVA IDENTITÀ

Menu stellati ma democratici, pizza d'autore e un enorme dehors dove pranzare e cenare. A Milano, a due passi dalla Scala, ci sono squisite sorprese

Nel cuore del centro storico meneghino ha spalancato i suoi aristocratici portoni *Identità Golose Milano*. Dopo 3 anni di lavoro, e a 3 esatti dalla fine dell'Expo 2015, quella che era la sede storica della Fondazione Giangiacomo Feltrinelli, in via Romagnosi 3, si è trasformata in un hub gastronomico di grande effetto. L'idea è ancora una volta del «gatto e la volpe» più affiatati della scena culinaria italiana: Paolo Marchi e Claudio Ceroni. I due, già fondatori 15 anni fa del congresso internazionale di alta cucina Identità Golose, hanno dato vita a quella che sembrava un'avveniristica fantasia. Intelligente la formula proposta: un menu-pranzo molto democratico, da lunedì a venerdì, a 35 euro, e cene tematiche, lunedì e martedì, a 75 euro. Tutto firmato dal cuoco stellato **Andrea Ribaldone**. Tra i primi, degna di nota è la *pasta shake*, mantecata al tavolo con una crema di riso, a mo' di shakeratura. Sempre a pranzo, si potranno addentare le pizze del maestro **Franco Pepe** (in lista anche i suoi grandi classici come la *Margherita Sbagliata* e la *Scarpetta*). Stellare, ma sempre a prezzi accessibili, il programma degli eventi speciali, con grandi nomi in carnet: da Marco Sacco del Piccolo Lago (14-17 novembre) a **Ivan e Sergey Berezutskiy** del Twins Garden di Mosca (21-24 novembre), fino alla **cena benefica** a quattro mani con **Massimo Bottura e Alain Ducasse** dell'11 dicembre. La formula snella prosegue anche nel servizio: non più di 1 ora e mezza per una cena. Il tutto si svolge in due ampie sale, arredate da Cappellini, di cui una di cristallo, un dehors sovrastato da un glicine secolare. I cocktail sono firmati dal piemontese Luigi Barberis, mentre la cantina, studiata con Samsung, è multimediale. Degustare per credere.

A sinistra, Andrea Ribaldone, cuoco e patron dell'Osteria Arborina a La Morra (Cuneo), è il coordinatore della brigata di cucina di Identità Golose Milano. In alto, una veduta del dehors, l'ingresso in via Romagnosi a Milano e i due ideatori dello spazio e fondatori di Identità Golose, Paolo Marchi e Claudio Ceroni.

Cene visionarie

Il primo è stato Andrea Aprea, del ristorante Vun di Milano, che ha sorpreso gli ospiti con effetti speciali degni di *Star Wars* (sotto), mentre il 26 novembre sarà la volta di Emanuele Scarello: il cuoco del ristorante Agli Amici di Godia (Udine) sarà ospite del boutique hotel The View di **Lugano** per *Dining with the Stars*, una serie di cene itineranti organizzate dalla catena Planhotel Hospitality Group. *theviewlugano.com*

GIALLO D'AUTORE

Tempo di raccolta per il fiore più prezioso. Uno storico marchio ne svela segreti. E falsi miti

«L'ideale è prepararci le uova strapazzate. Altrimenti lo provi nel crème caramel: spaziale». Paolo Daperno, direttore generale di Zafferano 3 Cuochi, storico marchio italiano, non ha dubbi quando si parla dell'«oro dei prati». Ricavato dai pistilli del *Crocus sativus*, la sua preziosità è direttamente proporzionale all'eterea bellezza del fiore, che sboccia tra l'ultima settimana di ottobre e le prime due di novembre. I fiori, raccolti alla mattina presto, quando non sono ancora del tutto sbocciati, devono essere riposti in cesti di vimini e sfogliati a uno a uno. Poi avviene una lenta essiccazione-sterilizzazione degli stimmi. Per produrne 1 kg, per capirci, servono 150mila fiori e 500 ore di lavorazione. Sprecarlo? Un delitto. Ecco qualche consiglio per esaltarlo al massimo.

Meglio polvere o pistilli?
«La polvere è più pura: non contiene certe parti bianche degli stimmi, meno pregiate, in più si dosa meglio».

Quando aggiungerlo alle pietanze?
«Essendo termosensibile, l'ideale è unirlo ai piatti 5 minuti prima della fine della cottura: guai a stracuocerlo».

Come si riconosce quello buono?
«Dal colore: lo zafferano di qualità è di un bel rosso intenso, senza puntini bianchi, sintomo di impurità. Poi dall'aroma: persistente».

Qualche accortezza?
«Conservatelo al buio, lontano dall'umidità: rimarrà perfetto a lungo». S.T.

Come eravamo

NOVEMBRE 1960 — «UN FRUTTO CHE, DIETRO L'APPARENTE MODESTIA, RACCHIUDE SAPIDITÀ E AROMA, INSIEME A INESAURIBILI RISORSE DI CARATTERE ALIMENTARE E TERAPEUTICO. POTREMMO CONCLUDERE DICENDO CHE LA MELA RIVELA GODIMENTO, ALIMENTO, MEDICAMENTO».

DOTT. GIUSEPPE GALLO
LA CUCINA ITALIANA

Ceramiche per collezionisti

Si chiama *Period* la mostra di piatti smaltati da tavola con cui l'artista canadese Allison Katz espone a Milano, fino al 10 novembre, nella storica galleria d'arte contemporanea Giò Marconi. *giomarconi.com*

UN MESE EXTRA VERGINE

Da Nord a Sud si celebrano l'ulivo e i suoi frutti, tra frantoi aperti, sagre e tutela del paesaggio

Momento magico e rituale, la stagione della raccolta delle olive coinvolge il nostro Paese da metà ottobre a fine dicembre. La celebra Frantoi Aperti dal 1° al 25 novembre (*frantoiaperti.net*): 4 fine settimana consecutivi con cui l'Umbria apre i suoi frantoi nel pieno dell'attività e organizza eventi e degustazioni in tutti i piccoli borghi medievali, tra gli uliveti e nelle aziende agricole. L'olio nuovo anima anche l'autunno toscano. *Ricordati di salvare l'Italia* è invece il progetto dell'Oleificio Zucchi in collaborazione con il Fai, che mira a rendere i consumatori «più attenti al patrimonio culturale nazionale e alla salvaguardia delle sue immense risorse naturali e artistiche», come racconta Alessia Zucchi, amministratore delegato dell'azienda cremonese. Per ogni bottiglia di olio extravergine Zucchi con il flag dell'iniziativa l'azienda verserà 1 euro al Fondo Ambiente Italiano e contribuirà alla conservazione degli ulivi coltivati nei beni del Fai aperti al pubblico.

La mia vita con una cuoca

Pazzi per la pizza

Romano De Feo, compagno nella vita e sul lavoro di Antonia Klugmann, non ha paura di confessarlo. Come dargli torto?

Cominciamo dagli orari, per tutti un gioco d'incastri. È così anche per voi?
Lavoriamo insieme ma al ristorante abbiamo ruoli molto diversi, per questo non c'è contatto tra di noi. Forse questa è una fortuna… La prima colazione è il nostro momento: preparo il caffè della moka e glielo porto a letto con un piccolo croissant.

Chi cucina? E che cosa?
Nessuno. Antonia mangia sempre al ristorante con i ragazzi e le poche volte che io cucino a casa è per prepararmi una pasta o un risotto mentre imbandisco il pasto per i nostri cinque gatti. I veri padroni di casa sono loro: Grosso (come il calciatore che ha segnato alla finale dei Mondiali del 2006), Ferran (Adrià), Inge (in onore di Inge Feltrinelli), Leo e Paco (abbreviazione di Pacojet). Antonia non cucina mai a casa, l'ultima volta è stato tanto tempo fa, ne ho solo vaghi ricordi.

C'è un piatto che amate entrambi?
La pizza! Ne siamo ghiotti, la nostra preferita è la Margherita con acciughe del Cantabrico e rucola selvatica fresca. Lo ammetto, siamo pizza-dipendenti. La mangiamo ogni martedì sera (*giorno di chiusura del ristorante*, ndr).

Quale ingrediente non manca mai a casa vostra? Se aprissi il frigo e la dispensa che cosa troverei sui ripiani?
Immancabili caffè in polvere per la moka, pasta e riso. Adesso Antonia è fissata con lo yogurt e quindi il frigo ne è stracolmo. Poi c'è sempre il kit per il toast perfetto: prosciutto cotto e formaggio latteria di qui (il nostro spuntino di mezzanotte preferito). Spesso ci sono i pasticcini del ristorante, pomodori, solo per me, e cavolo cappuccio e verza per lei.

Che cosa ha imparato da Antonia?
Ho migliorato il mio modo di comunicare con la clientela. Ho vinto la mia timidezza.

Che cosa ha imparato Antonia da lei?
Forse ha acquistato un po' della mia tranquillità, un po' della mia flemma.

Nessuno cucina. Nessuno lava i piatti?
Ci sono le tazzine della colazione e poi il resto delle piccole faccende domestiche. Me ne occupo io, ma sono talmente poche cose che è un piacere farlo. Con la compagnia dei gatti, ovviamente.

ANGELA ODONE

FOTOGRAFIE PIER PAOLO METELLI, STOCKFOOD/LA CAMERA CHIARA, MONICA VINELLA

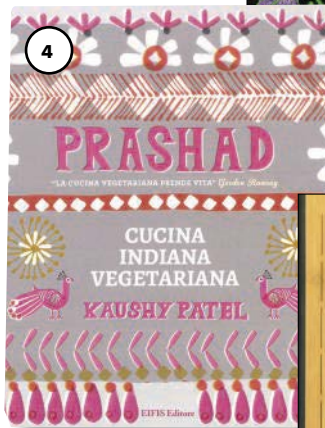
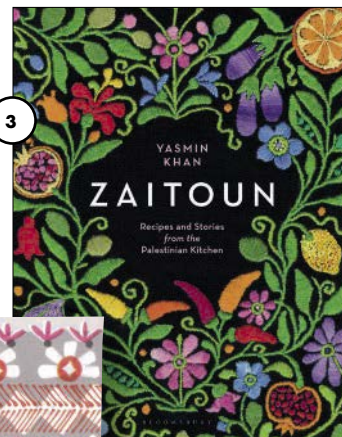
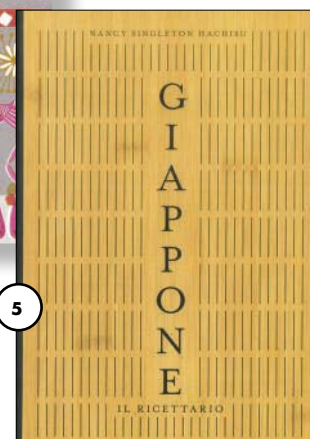
Occidentale e orientale, nordica e del Sud del mondo. Inutile interrogarsi su quante siano le cucine e su quale sia la migliore. Partite dalle basi con **Angela Odone** per affrontarle con il giusto piglio

CON L'ABC SI VA LONTANO

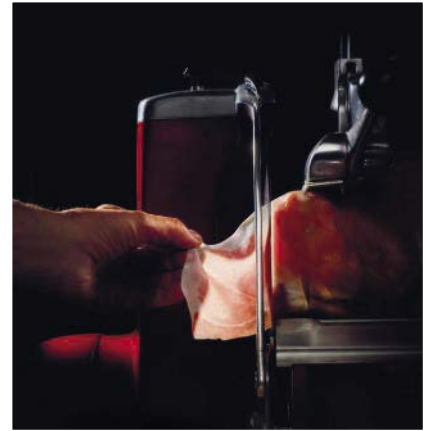
1. SALATA
Ecco il primo volume di una collana nata dalla collaborazione tra La Cucina Italiana e l'editore Vallardi.
Mi piace perché ci sono tutte le nozioni fondamentali (e le foto dei passaggi) per imbandire un pranzo da re. *La Cucina Italiana. Le basi della cucina, Vallardi, 15,90 euro*

2. DOLCE
Il secondo volume della stessa collana si dedica esclusivamente alle ricette che addolciscono la vita.
Mi piace perché è una guida facile e pratica a pasta frolla e sfoglia, pan di Spagna, strudel, bignè, meringhe, mousse, bavarese, caramello, cioccolato e frittelle. *La Cucina Italiana. Le basi della pasticceria, Vallardi, 15,90 euro*

3. PALESTINESE
Un libro che è una narrazione affettuosa di un paese fatta attraverso il cibo e le sue ricette tipiche (qui ne trovate un'ottantina).
Mi piace perché prima di affrontare le basi della cucina va alla scoperta delle radici di un popolo. *Yasmin Khan, Zaitoun, Recipes and Stories from the Palestinian Kitchen, Bloomsbury. Su amazon.it in formato cartaceo 19,71 euro, in formato Kindle 11,90 euro*

4. INDIANA
Tutte le spezie e i condimenti, i trucchi, i consigli, gli strumenti, l'organizzazione del lavoro e poi una ricca selezione di ricette vegetariane, compresi intingoli e bevande.
Mi piace perché per l'autrice l'ingrediente principale di ciascuna ricetta è l'amore. *Kaushy Patel, Prashad. Cucina indiana vegetariana, Eifis Editore, 25 euro*

5. GIAPPONESE
La cucina è storia e cultura di una nazione. Questo ricettario, imponente e molto accurato, lo dimostra pagina dopo pagina.
Mi piace perché la cronologia divisa per periodi storici prova (con mia grande meraviglia) che alcune preparazioni non sono cambiate mai attraverso i millenni. *N. Singleton Hachisu, Giappone. Il ricettario, Phaidon, L'ippocampo, 39,90 euro*

L'esperto risponde

Wicky Priyan *La strada che l'ha portato a Milano è passata per tanti paesi: lo Sri Lanka, dove è nato, il Giappone, dove ha imparato i segreti della cucina di Kyoto, l'Indonesia, la Nuova Guinea, la Thailandia e l'Europa. Per questo la sua non è semplice cucina, ma «Wicuisine».*
Ci sono tecniche o preparazioni che accomunano la cucina italiana, quella singalese e quella giapponese? Non hanno punti di contatto. Mescolandole ho creato un mio personalissimo stile.
Tra tutte le tecniche ce n'è una imprescindibile? Il modo di tagliare gli ingredienti e la scelta dei coltelli influiscono sul sapore delle pietanze.
Qual è il suo libro del cuore? *La madre* di Maksim Gor'kij.
Ha un libro di ricette di cucina di riferimento? *Flavoring & Seasoning*, firmato dalla rinomata Japanase Culinary Academy.

FONDAMENTALE
Massimo Alberini è stato uno dei più grandi storici e filologi della cucina (per anni ha anche dato il suo contributo al nostro giornale). Questo è un libro dotto ma scritto con spirito, godibile. È importante per capire le radici della nostra gastronomia passando attraverso la storia e le abitudini materiali, dai banchetti dell'antica Roma all'arrivo dei primi fast food. Da cercare usato. *Massimo Alberini, Storia della cucina italiana, Piemme*

SECONDO NATURA

COME NASCE UN PROSCIUTTO UNICO? IL MERITO È DI UN TERRITORIO UNICO, DELLA SAPIENZA DEGLI ARTIGIANI E DI UN MICROCLIMA MOLTO PARTICOLARE

Ha un sapore inconfondibile e un colore rosso/rosato fin dalla prima fetta: è il Prosciutto di San Daniele. A stagionatura naturale, garantito dal marchio Dop dal 1996 (ma la sua storia è millenaria), è il frutto di un particolare ambiente geografico e di una sapiente artigianalità. Viene prodotto da 31 aziende consorziate a San Daniele del Friuli, un comune in provincia di Udine, nel cuore del Friuli-Venezia Giulia, al centro del cosiddetto «Anfiteatro Morenico» sulle prime alture delle Prealpi. In questo piccolo territorio, grazie a uno speciale microclima, si creano le condizioni per una stagionatura ottimale: qui si incontrano infatti i venti freddi che scendono dalle Alpi Carniche con la brezza dell'Adriatico. Un aiuto dalla natura all'uomo che permette di conservare la carne dei suini solo grazie al sale marino, senza alcun additivo. Una «magia» che viene amplificata dalla sapienza artigianale. Per riconoscere un vero San Daniele? Osservatelo: ogni prosciutto è ricavato da una coscia di almeno 12 kg e mantiene il classico zampino. Infine assaggiatelo: morbidissimo, vi regalerà un aroma di crosta di pane.

PROSCIUTTO DI SAN DANIELE SD

CAFFÈ **MAGIA D'ORIENTE**

NESPRESSO SCEGLIE I GRANDI CHEF PER ESALTARE LE PECULIARITÀ DELLE NUOVE MISCELE **MASTER ORIGIN**. **MARCELLO TRENTINI** NOBILITA IL POLLO LACCANDOLO CON UNA SALSA INTENSA E BRILLANTE AL **CAFFÈ INDIA**. PER SUPERARE I CONFINI DEL GUSTO

POLLO/CAFFÈ/FUNGHI

Tempo 1 ora e 30 minuti
Ingredienti per 4

PER IL POLLO
1 petto di pollo – burro
olio extravergine di oliva – sale
PER LA SALSA
4 tazzine di Nespresso India
zucchero di canna – salsa di soia
PER I FUNGHI
400 g funghi misti puliti
(ovoli, porcini e finferli) – aglio
olio extravergine di oliva
burro – sale
PER COMPLETARE
erbe aromatiche a piacere
(finocchietto, timo, aneto...)
1 mazzetto di funghi enoki puliti
(si trovano in vendita nei negozi
di specialità orientali)

PER IL POLLO
Separate i due lobi del petto di pollo privandoli dello sterno e dell'ossicino a forcella.
Tagliate nel senso della lunghezza i due mezzi petti ricavandone così 4 porzioni.
Preriscaldate il forno a 60 °C, disponete sul fondo una piccola casseruola, adatta alla cottura in forno, piena di acqua bollente; accomodate il pollo su una teglia foderata di carta da forno, copritelo con un foglio di pellicola alimentare adatta alla cottura e infornatelo per 1 ora.
Sfornate il pollo, privatelo della pelle, spennellatelo con poco olio e salatelo.
Rosolate una noce di burro fino a quando non sarà diventato color nocciola, unitevi il pollo e doratelo per 30 secondi per lato.
PER LA SALSA
Sciogliete 4 cucchiai di zucchero di canna sulla fiamma media fino a ottenere un caramello biondo, unite 1 bicchiere di salsa di soia calda e fate sobbollire finché il liquido non si sarà ridotto della metà.
Aggiungete il caffè e fate ancora ridurre di 2/3.
PER I FUNGHI
Tagliate i funghi a piacere, insaporiteli in padella con una noce di burro, un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato: dovranno rimanere croccanti.
Toglieteli dal fuoco, salateli e scolateli su carta da cucina.
PER COMPLETARE
Glassate il pollo generosamente con la salsa e accomodate ciascuna porzione in un piatto, ricopritelo con gli ovoli, a fianco disponete porcini e finferli. Completate con le erbe aromatiche, i funghi enoki, una spolverata di polvere di Caffè India e qualche goccia di salsa. Decorate a piacere.

Accompagnate il pollo con un Espresso Martini: raccogliete in uno shaker con ghiaccio 1 cl di sciroppo di agave, 4 cl di vodka Black Cow e 3 cl di Nespresso India. Shakerate, filtrate nel bicchiere e decorate a piacere.

IL SAPORE DEL VIAGGIO

INDIA by NESPRESSO

Arriva da lontano la potenza aromatica di questo caffè. Insolito, con un bouquet complesso e corposo. Il Mar Arabico, che lambisce la costa indiana del Malabar imprime un profilo unico ai chicchi. I profumi che si sprigionano sono quelli decisi del **pepe nero**, della **cannella**, della **pasta di cacao**, del **tabacco** e della **liquirizia**. Da provare anche «macchiato» con il latte, che non nasconde, anzi esalta gli aromi di legno e spezie che avranno una maggior persistenza in bocca.

SAPIENZA INDIANA

Si chiama *monsooning* (monsonizzazione) il processo al quale sono sottoposti i chicchi di caffè Robusta che diventeranno Master Origin India. Un processo che affonda le proprie radici nel passato, quando ci volevano almeno sei mesi di viaggio, circumnavigando l'Africa, perché i chicchi verdi arrivassero in Europa. L'umidità li bagnava e la siccità li faceva asciugare in una continua alternanza di clima che modificava la loro struttura e il loro volume, traducendosi in una complessità aromatica nella tazzina. Queste condizioni estreme vengono ricreate oggi dalla perizia dei Maestri Indiani che accudiscono, da giugno a settembre, i chicchi senza pergamino (l'involucro che li ricopre) sulle sponde dell'oceano, dove l'umidità del mare e il vento forte ricreano l'alchimia di un tempo.

NIENTE BACIAMANO ALLE REGINE

Le presentazioni, che siano fatte dai padroni di casa o dagli ospiti tra di loro, sono il momento d'avvio di una serata ben riuscita. Spesso sottovalutato. A torto

di FIAMMETTA FADDA

Gli ospiti saranno puntuali? C'è chi lo è sempre e chi mai. Ma sappiate che i padroni di casa si augurano che nessuno sia *troppo* puntuale. Un ritardo di dieci minuti è gradito anche ai più sperimentati. Per maggior sicurezza, in caso qualcuno arrivasse in anticipo, mettetevi in ordine prima, e solo dopo date l'occhiata finale al resto.

ALL'INGRESSO

I padroni di casa stazionano nei dintorni dell'ingresso. Trascorso un ragionevole lasso di tempo dall'orario dell'invito, la signora si sposta in salotto, lasciando al padrone di casa il compito di ricevere gli ultimi venuti. (All'eventuale cameriera che apre la porta e ritira i soprabiti dite grazie e non date del tu, anche se lei, straniera, lo dà). E non dimenticate che il primo e l'ultimo gesto di un ospite, che ci siano cinquanta o cinquecento persone, è salutare e ringraziare chi ha esteso l'invito. Se è introvabile, subito un messaggio la mattina dopo: «Serata fantastica ma, uscendo, non sono riuscito a trovarti per ringraziarti. Lo faccio adesso...».

TENDERE LA MANO. O NO?

Nell'incrocio delle presentazioni, che siate ospiti o padroni di casa, presentate il più giovane al meno giovane; il meno importante al più importante; i lui alle lei. Versione formale: «Giovanni, (ti/le presento) Enrico Belpoliti; Enrico, (ti/le presento) Giovanni d'Altemura». Ma: «Anna, (ti/le presento) Giovanni d'Altemura; Giovanni, (ti/le presento) Anna Occhipinti». Citare solo nomi e cognomi può essere un'ottima idea se la vostra sensibilità lo suggerisce, dato che le belle maniere evolvono e non hanno regole fisse. Versione amicale: «Anna, ecco Enrico Belpoliti; Enrico, questa è Anna Occhipinti». La mano dovrebbe sempre porgerla il più importante o il meno giovane: perciò ricordatevi di tenderla (o di non tenderla).

A CIASCUNO IL SUO

Nome e cognome vanno scanditi con chiarezza (se serve, li avrete imparati a memoria con adeguato esercizio) senza l'ultracafonal citazione di titoli nobiliari, professionali o altro, aggiungendo piuttosto qualche veloce nota personale che dia colore e lustro ai presentati e avvii la conversazione. Ma se si tratta di un'occasione ufficiale, allora: «Signor Presidente, le presento Anna Occhipinti». Risposta: «Buonasera, Presidente, lietissima». E per le occasioni usuali? «Piacere» (horror anni Cinquanta); «Lieto/a» (funzionava ai tempi di Donna Letizia); «Come sta?» (è l'americanizzante «How are you?», inutilmente snob); «Buongiorno/buonasera», accompagnato da un sorriso, si può.

Il BON TON DEGLI ALTRI

Presentati a un ospite francese la risposta corretta è sempre «Bonjour/bonsoir madame/monsieur». Dimenticare il madame o il monsieur è ritenuta mancanza grave. In Inghilterra, tono formale: «How do you do»; risposta: «How do you do» (evitando l'intonazione interrogativa); informale: «Nice to meet you»; risposta: «Nice to meet you too». Tra le eventualità, esiste anche il baciamano. Non lo si fa alle ragazze, non lo si fa alle regine. La regola vuole che il bacio sia solo suggerito. Ma François Mitterrand era noto per appoggiare le labbra con fervore fissando nel frattempo la dama, secondo una modalità seduttiva francese che creava un certo imbarazzo nelle ospiti straniere. Nell'incertezza, porgete la mano con morbidezza e un deliziato sorriso.

FOTO R. LETTIERI

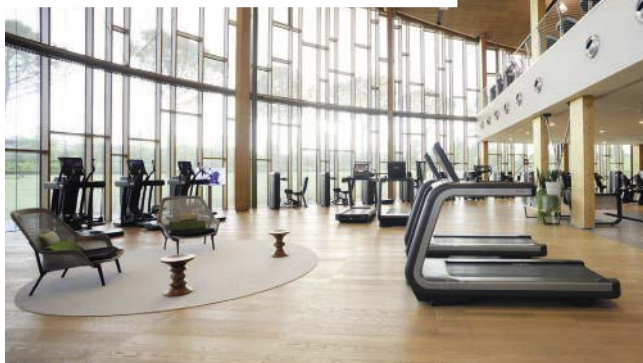
Il ristorante aziendale della Technogym a Cesena e, sotto, a sinistra, la piramide con i consigli per un'alimentazione sana e una vita felice. In basso, la palestra a disposizione dei dipendenti.

IL FATTORE «F»

La felicità passa (anche) dal piatto. Lo pensa un colosso dello sport dove la piramide alimentare inizia dalla positività

«Dormire abbastanza, essere positivi, curare le relazioni interpersonali». Nella mensa della Technogym, a Cesena, campeggia, su una lavagna, una rivisitazione virtuosa e molto made in Italy della classica piramide alimentare.

Alla base non ci sono solo le indicazioni su quali alimenti consumare per stare bene, ma, prima di tutto, si leggono i consigli per uno stile di vita corretto e felice. Inoltre, a mano a mano che si sale dalla base verso il vertice, si affiancano ai cibi anche varie tipologie di esercizio fisico. Si parte da «bere 1 litro e mezzo-2 litri di acqua al giorno» abbinato a un «camminare e salire le scale» (quotidianamente). In cima campeggiano «alcolici» accanto a «sport competitivo» (una volta ogni tanto). A pensarci bene, non c'è molto da sorprendersi. Siamo nel quartier generale dell'azienda leader mondiale nei prodotti wellness e fitness, sette volte fornitrice dei giochi olimpici, 2000 dipendenti e 14 filiali nel mondo. Quella che si respira qui è una filosofia di vita, oltre che imprenditoriale. La stessa coniata dal fondatore, Nerio Alessandri. Uno che partì nel 1983 con in testa il motto latino «mens sana in corpore sano», in un'epoca di culturismo e fisici quasi plastificati, promossi dall'industria americana. Vinta la scommessa, Nerio ha applicato la stessa lungimiranza anche alla sua azienda, ovvero: se i dipendenti stanno bene, l'impresa è in forma più che mai. È nato così il «wellness village», uno spazio di sessantamila metri quadrati che prevede, tra le altre cose, aree fitness per i dipendenti e un ristorante aziendale, aperto anche agli ospiti del gruppo.

Per chi ha l'occasione di pranzarvi, c'è la scelta di tre menu studiati dal dipartimento scientifico della Technogym (un pool di scienziati e nutrizionisti, per intenderci): l'organico, con solo cibi bio, il mediterraneo e il vegetariano. Tutti e tre i menu seguono la stagionalità e sono preparati il più possibile con ingredienti a chilometro zero. La chicca? Ogni piatto ha l'indicazione delle calorie e dei «moves» (unità di misura di movimento della salute secondo la Technogym). In pratica, ogni volta si sa quale sforzo sportivo servirà per abbattere le calorie di quello che si sta per addentare. Tutto da smaltire nelle palestre aziendali, ovviamente super hi-tech, aperte negli orari più disparati. E per i più mattinieri, è prevista anche una (sana ovviamente) colazione. Perché chi ben comincia, si sa... SARA TIENI ■

L'uovo di Eduardo

Il grande uomo di teatro lo preparava e glielo serviva. Andrée Ruth Shammah racconta l'emozione di quel semplice boccone. Che ancora le piace ripetere ricordandolo

Eduardo, con la u e solo col nome perché non c'era bisogno del cognome per capire che si stava parlando di De Filippo, il più grande uomo di teatro che l'Italia abbia mai avuto. Qualche volta mi chiamava e mi diceva: «Andre», togliendo l'accento dalla e di Andrée, «vieni a colazione?». «Va bene», gli dicevo. Solo che io stavo a Milano e lui a Roma. Andavo all'aeroporto, salivo sul primo aereo e approdavo a casa sua in via dei Coronari.

Viveva in un appartamento su due piani con una scala a chiocciola. La cameriera eritrea lo chiamava e lui scendeva dall'alto con Pallina, una gatta che aveva salvato non so come, e che gli stava sempre accoccolata su una spalla.

Ci sedevamo a tavola e lui mi faceva l'uovo all'ostrica. Una preparazione – non si può chiamarlo piatto – che adesso non capita più di incontrare e che non avevo mai mangiato prima, ma che da allora fa parte del mio mezzogiorno: un tuorlo crudo condito con limone e pepe, sorbito in un boccone direttamente dal mezzo guscio o da un cucchiaio.

Andrée Ruth Shammah è direttrice del Teatro Franco Parenti di Milano. Regista teatrale e ideatrice di iniziative che hanno influito profondamente nella vita culturale italiana, con la Fondazione Pier Lombardo ha di recente riconsegnato alla città di Milano uno spazio di benessere con i Bagni Misteriosi, nati dalla ristrutturazione dell'ex piscina comunale Caimi.

Ma non era un cibo, era un racconto. Eduardo descriveva minuziosamente da dove veniva la gallina e il relativo uovo; diventava struggente tratteggiando la storia del limone maturato sulle piante dell'Isola Isca, uno scoglio verde a poche centinaia di metri davanti a Punta Campanella, di fronte alla Penisola Sorrentina, che aveva acquistato negli anni Cinquanta con un'unica casa costruita sulla punta, come sulla prua di una nave. Ci andava a riposare, a scrivere, a coltivare erbe profumate e a piantare gli alberi di limone da crescere per la generazione successiva della sua famiglia. Per tutti quelli del posto era «l'Isola di Eduardo» e quando ci passavano davanti in barca facevano l'alzabandiera. Poi ha continuato ad andarci suo figlio Luca che non ha mai voluto venderla.

Eduardo rompeva perfettamente il guscio, travasava gli albumi dall'una all'altra metà finché il tuorlo restava giallo e splendente in una delle due. Allora, ci spremeva mezzo limone togliendo con cura i semi e completava il tutto con una macinata di pepe nero. Era rappresentazione, soprattutto era emozione. Poi in tavola c'erano altre cose che cambiavano di volta in volta, ma nel mio ricordo c'è quell'uovo, l'incipit magico e memorabile che cancellava tutto il resto.

E dire che forse allora non mi rendevo conto di quanto lui fosse grande e di come la sua vita fosse, anche lei, un pezzo di teatro. L'ho capito dopo, quando ho imparato che in ogni sua commedia l'età del protagonista coincideva con la sua nel momento in cui componeva la pièce.

Ero felice perché era lui e per l'onore che ti fa una persona che ti invita e si mette in cucina per te. Che fosse il ragù oppure *o' café* o una delle ricette raccolte da sua moglie nel libro *Si cucine cumme vogli'i'* (Guido Tommasi Editore), che costituiscono anche una parte essenziale delle sue commedie. Quando senti un sapore vivi il gesto di chi ti ha preparato quel sapore. È per questo che io continuo a prepararmi l'uovo all'ostrica.

TESTO RACCOLTO DA **FIAMMETTA FADDA**, FOTO **123RF**

In basso, Maura Torti, titolare dell'azienda agricola lombarda 2M.

I grandi cuochi le amano, i buongustai ne mangiano sempre di più: le lumache sono le nuove protagoniste della nostra tavola. Grazie alla dedizione di una giovane generazione di allevatori

LENTO È BUONO

Una crescita di oltre il 300% in vent'anni: è questa la stima strepitosa di Coldiretti sul consumo delle lumache. Cibo da intenditori, sono tra le tendenze più interessanti del nostro panorama gastronomico e alimentano un settore nel quale l'Italia, da nord a sud, spicca per eccellenze.

Maura Torti, titolare dell'azienda agricola 2M di Cilavegna, in provincia di Pavia, è un'imprenditrice seria e appassionata che dal 1995 si dedica all'elicicoltura. Una «piccola» realtà portata avanti da tre persone, con grandi risultati in fatto di qualità: «Le nostre lumache sono della varietà *Helix aspersa maxima*, dalle carni chiare e delicate. Per me è fondamentale il rispetto delle normative che riguardano la sicurezza del prodotto, dall'etichettatura alla tracciabilità. Le lumache di terra sono come le cozze, le vongole e le ostriche: vanno comprate in pescheria vive, addormentate in conchiglia, in condizioni di semibernazione con temperature che variano a seconda della specie. Le nostre lumache sono perfettamente pulite, spurgate, asciugate e confezionate. L'uso in cucina è semplicissimo: si possono bollire e condire, e se ne può usare anche il fegato per la preparazione di pâté o per ricette in umido».

«CAVIALE DI CAMPAGNA»

«Quello migliore si ricava dalle uova della varietà più grande di lumache, la *Helix aspersa maxima*. Le microsfere esplodono in bocca con un gusto iodato. Si serve come antipasto con un'insalata leggera o con un accompagnamento che non ne prevarichi il sapore, per esempio una patata lessata o un crostino di pane bianco». È questo il consiglio di Marcello Coronini, gastronomo e scrittore, conoscitore e promotore delle lumache di alta qualità.

Una realtà più recente e altrettanto meritevole è quella della Società Agricola Lumache & Derivati, fondata a Scalea, in provincia di Cosenza, da due giovani imprenditori, Francesco Di Deco, avvocato, e Giuseppe Maisto, laureato in Economia e commercio: «Abbiamo constatato che la domanda era superiore all'offerta e, grazie solo a capitale privato, nel 2014 abbiamo avviato il progetto», racconta Di Deco. Da un paio di anni la produzione è a buon regime, grazie al clima dolce della Riviera dei Cedri, a un habitat ideale e a un'alimentazione a base di ortaggi biologici selezionati, fattori che garantiscono l'alta qualità del prodotto. «Nel nostro allevamento utilizziamo delle reti che favoriscono l'ossigenazione e impediscono l'ingresso di grandine e predatori, un impianto che filtra e debatterizza l'acqua e un metodo di spurgatura innovativo che garantisce un prodotto perfettamente pulito».

L'allevamento, che rifornisce soprattutto l'alta ristorazione – un nome per tutti, lo chef stellato Davide Palluda del Ristorante All'Enoteca di Canale, vicino a Cuneo –, comprende le varietà *Helix aspersa Muller*, più piccola, e la *maxima*, dalla quale si ottiene il pregiato caviale di lumaca. Varietà che si trovano infine anche nel Bergamasco, nell'allevamento certificato bio CheLuma di Andrea Togni, dove i molluschi sono tenuti in campo aperto e alimentati con vegetali seminati in loco.

ELEONORA PLATANIA ■

FOTOGRAFIA DAVID MALAN/GETTYIMAGES

CUOR DI LEONIA

A tavola con i marchesi Eleonora e Lamberto Frescobaldi gli ospiti ideali sono 12, gli anni di storia circa 1000 e il vino ha un nome di ragazza. O di una tostissima antenata

di SARA TIENI
foto GIACOMO BRETZEL

«Si preannuncia un'annata divertente». Lamberto Frescobaldi sorride parlando della vendemmia 2018. Accanto a lui, sul divano ci sono la moglie Eleonora e il cane Brunello, che scodinzola con altrettanto ottimismo. Il marchese, 55 anni, da 5 a capo dell'omonima azienda vinicola (circa 1400 ettari di vigneti in Italia per 11 milioni di bottiglie prodotte l'anno), ci riceve nel palazzo di **Firenze**, dimora dei Frescobaldi da circa 35 generazioni. Il motto di famiglia fa pensare a un divino fatalismo: «Spera in Deo (*confida in Dio*, ndr)». «Risale al Mille, quando decidemmo di opporci al paganesimo». Non a caso, lì accanto c'è la chiesa del Santo Spirito, commissionata dai suoi avi al Brunelleschi.

Tanta storia sulle spalle (i vini erano apprezzati già nel Cinquecento, tra gli estimatori anche Donatello) potrebbe irrigidire un po', ma i padroni di casa hanno un fare pragmatico e familiare che, unito ai profumi provenienti dalla cucina, stempera in fretta tanta solennità. «Ci piace ricevere 10-12 persone al massimo», spiega Eleonora, «è più intimo. Amo apparecchiare con un bel centrotavola, come mi ha insegnato mia suocera, magari qualche opera di arte contemporanea, per cui nutro una grande passione trasmessami da mia madre». Tra le ricette di famiglia, un risotto ai porcini, «un omaggio a mio marito, strepitoso nei risotti. Io invece metto d'accordo tutti con la mia torta di pere e con il roast-beef. Pensare che da giovane ai fornelli ci stavo davvero poco. Con Lamberto d'estate giravamo su un furgoncino in stile «figli dei fiori» e pasteggiavamo ad anacardi e bollicine». Anche oggi, ad accompagnare le pietanze c'è uno spumante: Leonia, un Pomino Metodo Classico chiamato così in omaggio alla figlia 24enne dei →

Uno dei piatti del ricettario di famiglia dei marchesi Frescobaldi, il risotto con porcini e nepitella. Nella pagina accanto, la marchesa Eleonora mentre apparecchia la tavola nel palazzo fiorentino di via Santo Spirito.

Risotto con porcini e nepitella

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 litro **brodo di funghi**
- 500 g **8-10 funghi porcini**
- 350 g **riso Carnaroli**
- 200 g **Parmigiano Reggiano Dop**
- 2 **rametti di nepitella**
- 1 **cipolla**
- **vino bianco secco**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**

Tritate finemente la cipolla e fatela stufare in una casseruola con una noce di burro finché non diventa morbida.
Unite il riso e tostatelo per qualche minuto, aggiungendo un'altra noce di burro. Sfumate con ½ bicchiere di vino bianco, quindi cominciate a bagnare con il brodo di funghi bollente, versandone un mestolo alla volta, mescolando continuamente, per circa 15-18 minuti.
Pulite e tagliate a tocchetti i porcini e cuoceteli in una padella con poco olio, tenendo da parte 4 cappelle.
Fate dorare leggermente i funghi per 2-3 minuti, sfumateli con uno spruzzo di vino, quindi unite 2 noci di burro e abbassate la fiamma. Aggiungete un paio di cucchiai di brodo e finite la cottura in 3-4 minuti.
Tagliate a lamelle le 4 cappelle tenute da parte e rosolatele separatamente.
Unite i funghi brasati e le foglioline di nepitella 5 minuti prima della fine della cottura del risotto.
Mantecatelo con una noce di burro e il parmigiano e servitelo completando con le cappelle affettate.

marchesi (genitori anche di Edoardo, 25, e Carlo, 22), ma anche a un'antenata di grande personalità vissuta nell'Ottocento. «Questo vino è stato una sfida: fare bollicine a 600 metri di altitudine. Trasmette un'allegria strepitosa. Me lo ispirò una studentessa di enologia, che incontrai in Germania. "Vorrei fare un'esperienza da voi", mi disse. Le diedi carta bianca», racconta Lamberto, una laurea in enologia e un passato da ufficiale dei carabinieri. «Lavoravo nell'antiterrorismo. Fu una grande scuola». Di rivoluzioni la storia di famiglia è piena. «Cinquant'anni fa si consumavano 120 litri di vino pro capite all'anno. Oggi solo 35. Per fare questo mestiere bisogna fare i conti con la realtà. È fondamentale avere una visione. La prossima sfida? Il rapporto tra cibo e vino mi affascina. Debuttiamo ora con il nostro olio, abbiamo **tre ristoranti**, e nelle nostre tenute serviamo ortaggi, carne e cacciagione. Ma quello che tutti ci chiedono sono le uova biologiche. L'idea mi venne durante una cena a Hong Kong, quando un cameriere mi propose della maionese sottolineando: "È fatta con uova italiane, lo sa?". Vede, le nostre origini sono sempre il valore aggiunto». ■

Schiacciata all'uva

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 2 ore e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

1 kg **uva nera**
250 g **farina – 100 g zucchero**
6 g **lievito di birra**
olio extravergine di oliva

Mescolate in una ciotola la farina con un cucchiaino di olio e 25 g di zucchero.
Sciogliete il lievito in 150 g di acqua tiepida e unitela alla farina. Impastate fino a ricavare una palla compatta; copritela con un panno umido e fatela riposare per 1 ora e 30 minuti.
Dividete l'impasto in due; stendetelo in due dischi di 35 cm di diametro.
Lavate l'uva e distribuite uno strato di acini in una teglia (ø 35 cm) imburrata. Coprite con un disco di pasta e spolverizzate con metà dello zucchero rimasto. Procedete con un altro strato di acini, il secondo disco di pasta e il resto dello zucchero.
Infornate a 180 °C per 1 ora e 15 minuti. Fate riposare per 1 ora e servite.

La sala da pranzo della casa di Eleonora e Lamberto Frescobaldi a Firenze, apparecchiata con uno storico servizio; al centro due sculture di Lucio Fontana. Nella pagina accanto, i marchesi con il cane Brunello.

COME A CASA IN EMILIA-ROMAGNA

C'è una terra in Italia dove le specialità sono così numerose e così buone che tutto il mondo le conosce. Le ama e le copia

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

PIADINA

Spuntino

Macchina per la pasta **Marcato**.

CAPPELLACCI DI ZUCCA

Pranzo

Piadina

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PIADINE

500 g farina
230 g latte – sale
80 g olio extravergine di oliva

Impastate farina, latte e olio con un pizzico di sale fino a ottenere un composto omogeneo. Dividetelo in 8 palle, copritele e lasciatele riposare per 30 minuti circa.
Stendete i panetti in dischi sottili di circa 2-3 mm spessore; cuoceteli su una piastra rovente per 5-6 minuti, voltandoli dopo circa 3 minuti.
Servite le piadine farcite come preferite: uno degli abbinamenti più classici è con il prosciutto crudo e lo squacquerone.
Da sapere Con il suo impasto fragrante, sempre uguale dal Trecento, la piadina romagnola è una delle tante specialità della regione tutelate dal marchio Igp. In Romagna, si trova nei chioschi lungo le strade ma anche nei ristoranti, dove viene servita insieme al pane. L'uso dell'olio al posto dello strutto è oggi una prassi abbastanza comune anche in Romagna.

Cappellacci di zucca

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

1,5 kg zucca pulita, con la buccia
350 g farina
150 g Parmigiano Reggiano Dop
4 uova – noce moscata
burro – salvia – sale
olio extravergine di oliva

PER LA PASTA
Impastate la farina con 3 uova, un pizzico di sale e lavorate il panetto finché non sarà ben omogeneo. Copritelo e lasciatelo riposare per 30 minuti.
PER IL RIPIENO
Tagliate a pezzi la zucca senza sbucciarla; mettetela su una placca foderata di carta da forno, conditela con un filo di olio e sale e infornatela a 180 °C per 30 minuti circa.
Eliminate la buccia. Schiacciate la polpa e mescolatela con il parmigiano grattugiato, 1 uovo e un pizzico di noce moscata.
PER I RAVIOLI
Tirate la pasta in sfoglie non troppo sottili e tagliatele a quadretti di 6 cm di lato.
Disponete il ripieno sui quadretti di pasta e chiudeteli come i tortellini. Cuoceteli in acqua bollente salata per 2 minuti e conditeli con burro fuso (ma non abbrustolito), salvia e parmigiano grattugiato.
Da sapere Questi cappellacci sono tipici della zona di Ferrara; si possono condire anche con un ragù di carne.

Braciole di maiale «a vapore»

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

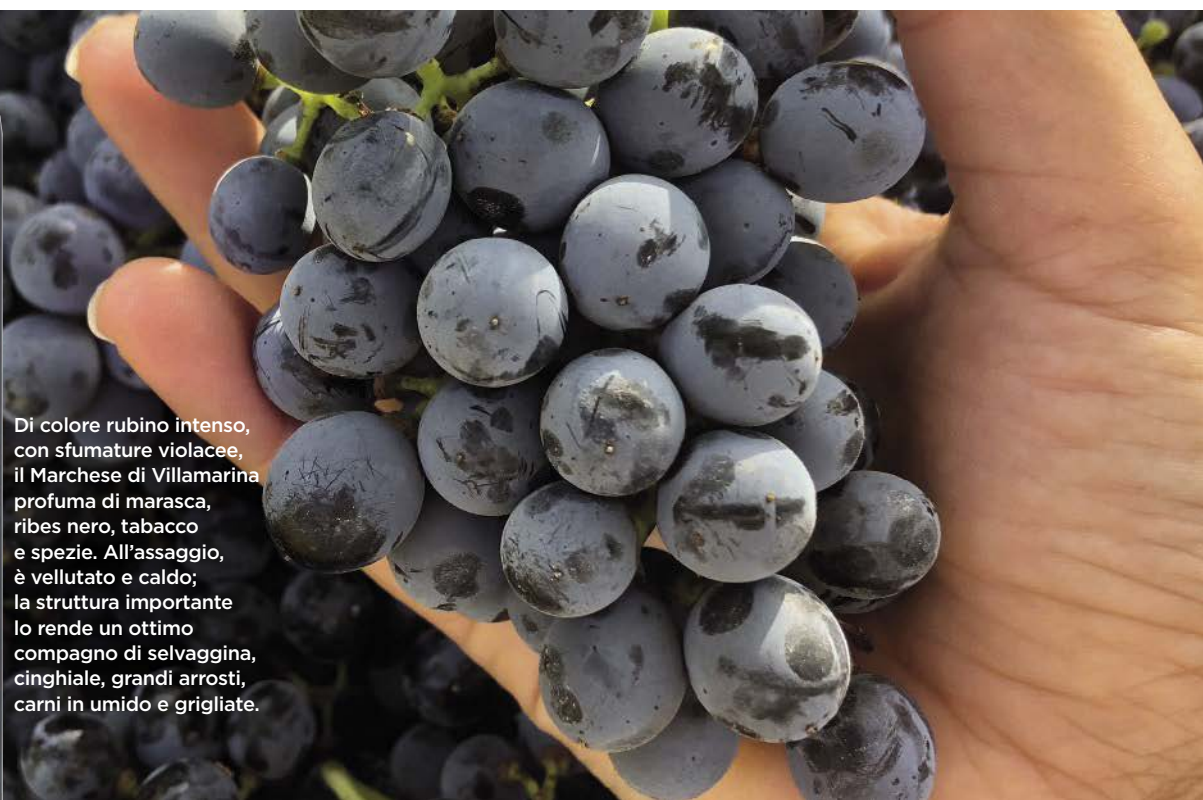
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 4 braciole di maiale con l'osso
80 g vino bianco secco
olio extravergine di oliva
salvia – rosmarino – aglio
sale – pepe

Preparate un trito aromatico con qualche foglia di salvia, un rametto di rosmarino e mezzo spicchio di aglio.
Battete leggermente le braciole; salatele, pepatele, quindi cospargetele con il trito aromatico, su entrambi i lati.
Mettete le braciole in una teglia con un filo di olio, bagnatele con il vino e un goccio di acqua.
Infornatele a 190 °C per 25 minuti circa.
Servitele subito accompagnando a piacere con purè o patate bollite.

BRACIOLE DI MAIALE «A VAPORE»
Cena

UN CALICE DI VELLUTO

È QUELLO CHE PROMETTE QUESTO CABERNET SAUVIGNON ELEGANTE. MA ANCHE INTENSO E SOLARE COME SOLO I VINI NATI IN RIVA AL MEDITERRANEO SANNO ESSERE

Di colore rubino intenso, con sfumature violacee, il Marchese di Villamarina profuma di marasca, ribes nero, tabacco e spezie. All'assaggio, è vellutato e caldo; la struttura importante lo rende un ottimo compagno di selvaggina, cinghiale, grandi arrosti, carni in umido e grigliate.

La dolcezza del clima mediterraneo, un territorio unico, fatto di argille ricche di ferro e sabbie, oltre un anno di riposo in botti e, ancora, 18 mesi di affinamento in bottiglia nelle cantine storiche di Sella & Mosca. Nasce così il Marchese di Villamarina, un rosso da uve cabernet sauvignon che fin dal suo debutto, nel 1989, ha conquistato critica e consumatori, guadagnando un posto d'onore tra i vini italiani prodotti con vitigni internazionali. Deve il suo nome a Emanuele Pes di Villamarina, soldato e uomo politico di rilievo in Sardegna, tra la fine del Settecento e la metà dell'Ottocento. Nobile, torinese di nascita, si distinse in campo militare tanto da guadagnarsi il titolo di Generale di corpo d'Armata. Un altro grande piemontese, come l'ingegnere Sella, nipote del famoso statista Quintino, e l'avvocato Mosca, che agli albori del Novecento diedero il via alla storia della cantina più importante di Sardegna.

STINCHI GLASSATI

Ingredienti per 4 persone
1,6 kg *2 stinchi di maiale –* ***250 g*** *cipolle borettane –* ***100 g*** *aceto di vino bianco*
40 g *zucchero –* ***4*** *gambi di sedano*
1 *carota –* ***1*** *cipolla – olio di arachide*
salsa di soia – timo – salvia – sale

Mondate sedano, carota e cipolla e tritateli grossolanamente.
Rosolate gli stinchi a fiamma vivace, in un'ampia casseruola con 3 cucchiai di olio e fateli dorare su tutti i lati voltandoli per un paio di volte. Dopo 2 minuti aggiungete le verdure tritate e un rametto di timo; proseguite la rosolatura per circa 15 minuti. Coprite gli stinchi di acqua bollente non salata e lasciate cuocere per 1 ora e 40 minuti.
Scolate gli stinchi ormai cotti, privateli dell'osso più corto e sottile lasciando quello centrale; salateli su tutta la superficie, riponeteli in un contenitore e coprite con un coperchio. Fate bollire il brodo di cottura degli stinchi per 45 minuti circa, finché non si sarà addensato.
Lessate le cipolline in acqua bollente per 15 minuti.
Cuocete l'aceto e lo zucchero per 10 minuti circa, ottenendo uno sciroppo.
Scolate le cipolle, versatele nello sciroppo di aceto e zucchero con un pizzico di sale e fatele caramellare per 10 minuti. Togliete le cipolle dal caramello e tenetele da parte.
Versate il caramello in una padella capiente, aggiungete 2 cucchiai di salsa di soia, il brodo di cottura dello stinco filtrato e portate sul fuoco per 1 minuto.
Accomodate nella padella anche gli stinchi e fateli insaporire a fiamma vivace per 5 minuti, finché la superficie della carne non sarà lucida e ben glassata.

Da sinistra, in senso orario, Dario Nuti passeggia tra i banchi del Mercato Trionfale di Roma; mentre studia uno stampo nel negozio di attrezzature per cucina Peroni; al bar Tiepolo dell'hotel Rome Cavalieri circondato dai dolci che prepara per le colazioni; nella macelleria Mario Di Gregorio.

BORCHIE & BIGNÈ

Le due anime di Dario Nuti, pasticciere dell'hotel Rome Cavalieri. Centauro ribelle sulla sua moto, genio impeccabile tra le torte. Lo dimostrano le ricette che ha preparato per noi

di **ANGELA ODONE**, foto **ANDREA DI LORENZO**

Non sono ancora le sette del mattino e Dario Nuti è già pronto (da un paio d'ore almeno) per accoglierci con un tripudio di croissant, crostate, plum cake. In due chiacchiere si balza dallo zucchero all'olio per il... motore: un passato da elicotterista nell'esercito e una passione genetica (è del Mugello) per le moto e la velocità. Così, dopo un caffè e una veneziana lieve come un soffio, ci porta a scoprire le sue botteghe preferite, dove si reca per fare la spesa e sorseggiare un espresso.

Smessi i vestiti candidi dell'executive pastry chef dell'hotel Rome Cavalieri (per cui cura tutta la pasticceria, il brunch e il room service), si presenta in total black e ci anticipa in moto per le vie della capitale. La prima tappa è al **Mercato Trionfale** (nato nell'Ottocento e tuttora uno dei mercati coperti più grandi d'Italia) per la frutta e la verdura al banco di Luciano e Maria, e per la sua colazione del sabato: pane e porchetta di Ariccia, da Ivo e Arsenio. «Il mercato per me è un pensatoio, giro tra i banchi senza fretta e immagino come trasformerò un ingrediente in un nuovo dolce». Ci spostiamo da **Peroni**, dietro Città del Vaticano. «Vengo qui per gli utensili da cucina e per curiosare: si trova di tutto, anche lo stampo più bizzarro. Io però sono fortunato: al Rome Cavalieri ci sono falegnami e fabbri capaci di forgiare le forme disegnate da me, dandomi la possibilità di realizzare dei dolci che sono pezzi unici».

Si rimette il casco integrale (nero) e ripartiamo verso **Mario Di Gregorio**, una macelleria storica del quartiere Prati-Vittoria, dove Dario, da anni, acquista la bistecca: alta quattro o cinque dita, non di meno. Concludiamo il nostro giro al **Madeleine-Salon de gastronomie**, atmosfera ovattata in stile Belle Époque, un po' bistrot parigino, un po' salon de thé, un po' cocktail bar. Una cosa è certa, sulla pasticceria si può stare tranquilli: Dario ha curato la consulenza due anni fa, quando ha aperto, e chi prosegue a sfornare delizie è Francesca Minnella, la sua compagna. ■

Plum cake all'uva fragola

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PEZZI

240 g farina 00
240 g zucchero
220 g sugo di uva fragola
220 g uova (circa 4)
110 g olio di arachide
10 g lievito in polvere per dolci

Frullate con il mixer a immersione le uova con il sugo di uva; unite anche l'olio, versandolo a filo come si fa per la maionese, sempre frullando.
Setacciate la farina con il lievito e lo zucchero.
Incorporate la farina al composto di uova mescolando molto delicatamente e il meno possibile per non smontarlo.
Versate il composto in 2 stampi di silicone con forma bollosa. In alternativa, andranno ugualmente bene due stampi da plum cake da circa 20 cm di lunghezza, imburrati e infarinati.
Infornate a 170 °C per 45 minuti in modalità ventilata.
Sfornate il plum cake, lasciatelo intiepidire, poi sformate e fatelo raffreddare del tutto. Prima di servirlo, decoratelo a piacere con zucchero a velo, acini di uva, scorze di lime e gocce di gelatina all'uva.
Da sapere Per fare in casa il sugo di uva fragola: pesate l'uva e scaldatela sulla fiamma al minimo con il 15% del suo peso di zucchero, scorze e succo di lime; lasciatela sul fuoco per una decina di minuti, senza mai raggiungere il bollore. Rompete infine gli acini pestandoli con la frusta o con un cucchiaio di legno. Frullate tutto con il mixer a immersione a velocità minima, poi passate al setaccio ottenendo il sugo. Fatelo raffreddare prima di usarlo nel plum cake.

A merenda abbiamo assaggiato il plum cake all'uva fragola di Dario Nuti, una ricetta facile che si può fare con qualsiasi succo di frutta. In alto, a sinistra, il suo limone ripieno Amalfi, in carta al ristorante L'Uliveto, all'interno dell'hotel Rome Cavalieri.

Nuvola di castagne al rosmarino e mandarino

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 12 ore di cottura della meringa e di riposo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LE MERINGHE
550 g zucchero semolato
400 g albume
PER IL ROSMARINO BRINATO
60 g zucchero
30 g albume
rosmarino – bicarbonato
PER IL SORBETTO
500 g succo di mandarino
185 g zucchero
4 g farina di semi di carrube
rosmarino sbollentato
PER LA CHANTILLY AI MARRONI
500 g panna fresca
300 g crema di marroni
100 g marron glacé
50 g rum scuro
6 g gelatina alimentare in fogli
PER L'INFUSO
180 g zucchero
85 g rum scuro
25 g zenzero fresco
2 mandarini
rosmarino sbollentato
PER COMPORRE IL DOLCE
zucchero filato

PER LE MERINGHE
Montate tutto l'albume con metà dello zucchero semolato, poi incorporate il resto dello zucchero, un po' alla volta.
Distribuite la meringa, con un cucchiaio o con una tasca da pasticciere, su una o più placche foderate di carta da forno, formando 8 montagnole.
Infornate a 65 °C per 12 ore. Alla fine staccate le montagnole di meringa dalla carta da forno e scavatele dal fondo in modo da poterle farcire.
PER IL ROSMARINO BRINATO
Sbollentate 40 g di foglie di rosmarino in acqua con un cucchiaio di bicarbonato. Eliminate l'acqua, asciugate le foglie. Passate 25 g di foglie di rosmarino sbollentate nell'albume leggermente sbattuto e poi nello zucchero, come per «impanarle». Fatele asciugare su un foglio di carta da forno. Conservate le altre foglie sbollentate per il sorbetto e per l'infuso. L'aroma del rosmarino è molto intenso: attenetevi ai pesi suggeriti per non rischiare di coprire gli altri aromi.
PER IL SORBETTO
Mescolate la farina di semi di carrube con lo zucchero, versate in un pentolino con 300 g di acqua e portate al bollore; togliete dal fuoco, fate raffreddare, poi unite il succo di mandarino, frullate con il mixer a immersione, versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio. Al termine della mantecatura aggiungete 10 g di rosmarino sbollentato e tritato.
PER LA CHANTILLY AI MARRONI
Ammollate la gelatina in acqua fredda, poi strizzatela e scioglietela nel rum caldo. Montate parzialmente la panna; usatene una piccola parte per stemperare la crema di marroni, poi incorporatevi tutto il resto, un poco alla volta; infine unite il rum e i marron glacé tritati.
Farcite le meringhe svuotate con la chantilly ai marroni e con il sorbetto.
PER L'INFUSO
Portate a ebollizione 500 g di acqua, scioglietevi lo zucchero, spegnete e mettetevi in infusione lo zenzero a pezzetti, le foglie di rosmarino rimaste, le scorze dei 2 mandarini, il rum. Dopo 3-5 minuti filtrate e tenete in caldo.
PER COMPORRE IL DOLCE
Disponete in ogni piatto una meringa farcita, circondatela con lo zucchero filato e sopra distribuite le foglie di rosmarino brinate. Appena prima di servire versate l'infuso sullo zucchero filato: si dissolverà, come una nuvola sulla montagna.
Da sapere Dario Nuti, per un effetto ancor più scenografico, versa dell'azoto liquido prima dell'infuso, così il piatto fumerà formando un nebbiolina leggera.

INDIRIZZI

Rome Cavalieri Waldorf Astoria, via Alberto Cadlolo 101, *romecavalieri.com*
Mercato Trionfale, via la Goletta 1, Box 102, Ivo e Arsenio, pane e porchetta di Ariccia Box 204, Luciano e Maria, frutta, verdura, funghi e tartufi, *mercatidiroma.com*
Peroni, piazza dell'Unità 29, tel. 06 3210852, *peronisnc.it*
Macelleria Mario Di Gregorio, viale Carso 25, tel. 06 3723362
Madeleine-Salon de gastronomie, via Monte Santo 64, tel. 06 3728537 *madeleinerome.com*

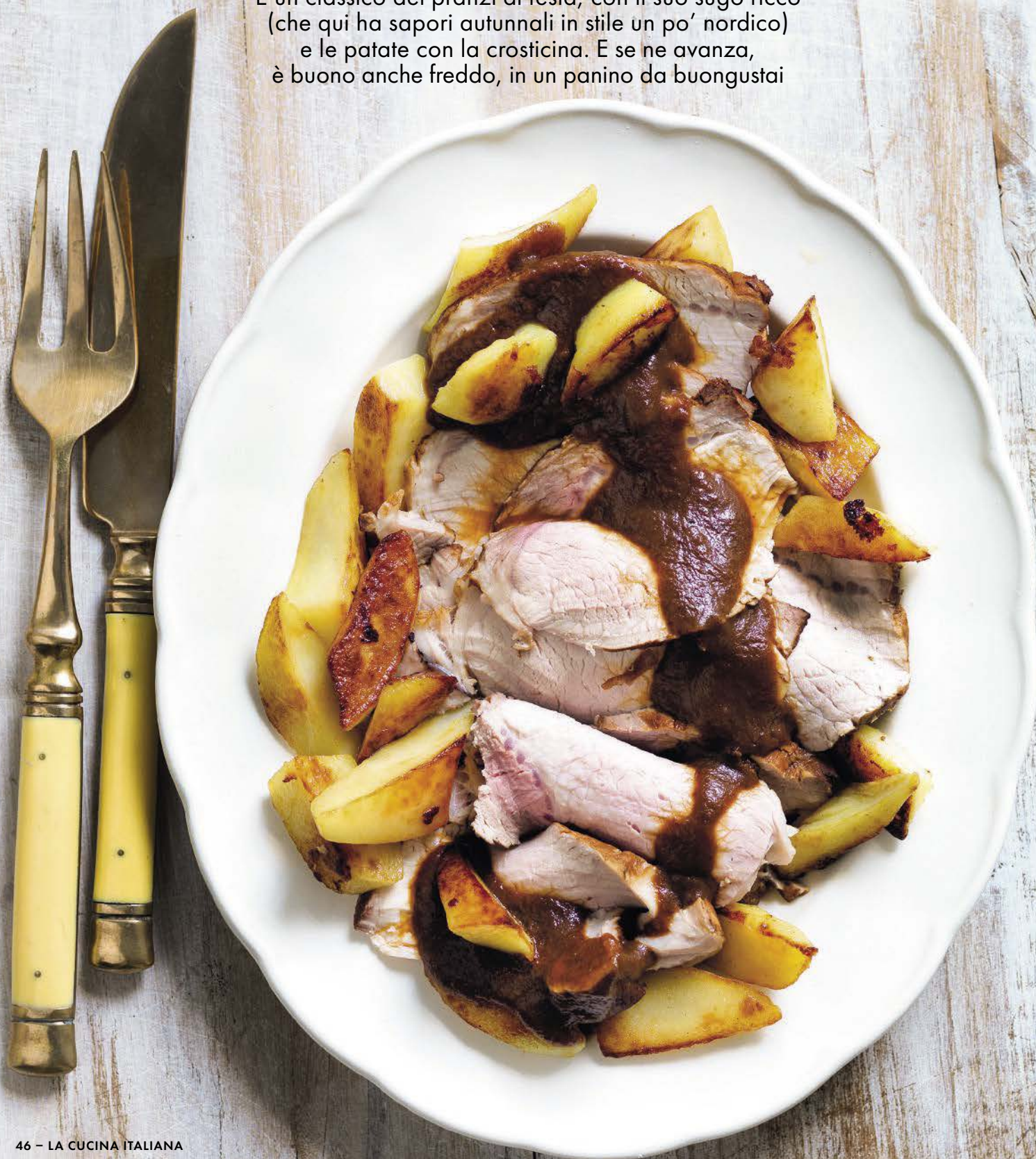
Ditelo con i fiori. Fritti.

CARTAPAGLIA FOXY. PERFETTA CON IL FRITTO, PERFETTA CON TUTTO.

Potete usarla per i fritti. Potete usarla come tovagliolo. Potete usarla per asciugare. Potete usarla per pulire. Potete usarla come volete: Cartapaglia Foxy vi assicurerà sempre un risultato straordinario. Perché con le sue cellulose accuratamente selezionate e la nuova trama con vortici superassorbenti, Cartapaglia Foxy è ancora più morbida e più resistente. Cartapaglia Foxy: l'asciugatutto a prova di fritto, l'asciugatutto a prova di tutto.

Foxy. Sempre vicina a te.

L'arrosto della domenica

È un classico dei pranzi di festa, con il suo sugo ricco (che qui ha sapori autunnali in stile un po' nordico) e le patate con la crosticina. E se ne avanza, è buono anche freddo, in un panino da buongustai

di LAURA FORTI
foto RICCARDO LETTIERI
styling BEATRICE PRADA

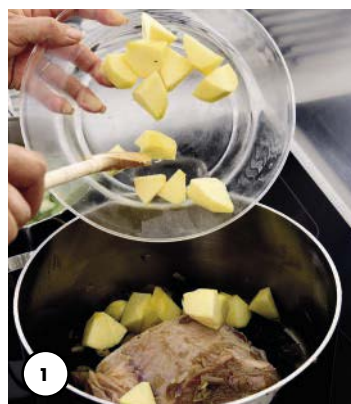
Abbiamo conosciuto Simona Cerri lo scorso maggio a Milano, durante la Food City, un'intera settimana di eventi dedicati al cibo. È stata una tra le più assidue partecipanti ai corsi e agli incontri organizzati dalla nostra redazione, dimostrando un particolare affetto per la rivista. Ed è tornata a trovarci per realizzare per noi un suo cavallo di battaglia, un arrosto ai sapori d'autunno. Un piatto che rispetta la visione di Simona in cucina, fondata su semplicità e tradizione: due valori che lei poi declina con tocchi di pratica modernità. Dove li troviamo? Nelle «finte patate arrosto», per esempio, buone come quelle classiche, ma più veloci e senza forno. Oppure nel suggerimento antispreco che Simona ci ha dato: se l'arrosto dovesse avanzare, si ricicla il giorno dopo in un panino che da solo può sostituire il pranzo. «Spennello il sugo sul pane croccante poi aggiungo la carne, ben sfilacciata, e qualche foglia di insalata aromatica, che dà la nota fresca». ■

Lonza di maiale alle prugne con patate

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg patate
1 litro brodo vegetale
700 g lonza di maiale
150 g prugne secche snocciolate
4 scalogni
2 mele Golden
aglio – burro – sale – pepe
olio extravergine di oliva

PER L'ARROSTO
Sbucciate gli scalogni e tagliateli non troppo sottilmente, per evitare che si brucino. Rosolateli in una casseruola con un filo di olio e 1 spicchio di aglio, sbucciato e schiacciato.
Aggiungete la lonza e arrostitela su tutti i lati, per circa 3-4 minuti.
1. Unite alla carne le prugne e le mele, sbucciate e tagliate a tocchetti. Salate, pepate e bagnate con il brodo.
Cuocete la carne per 40 minuti, a fuoco medio, con il coperchio ma senza sigillare.
2. Togliete la carne dalla pentola ed eliminate l'aglio.
3. Frullate il sugo con il mixer a immersione. Riportatelo sul fuoco, e fatelo restringere per 10 minuti, infine «lucidatelo» fondendovi una noce di burro.
Affettate la lonza e servitela con il sugo. Potete anche accomodare le fettine nel sugo e cuocerle per 1 minuto, per ammorbidire e condire la carne in modo uniforme.

PER LE PATATE
4. Pelatele e tagliatele a spicchi irregolari. Cuocetele nel forno a microonde per 4-5 minuti a 900 W, con il coperchio.
5. Abbrustolitele quindi per 5 minuti in una casseruola con abbondante olio extravergine caldo, finché non si forma una crosticina croccante. Cuocetene poche per volta, per non farle attaccare.

IL REGNO DEI GOLOSI

DA IPER, LA GRANDE I C'È UN BANCO PIENO DI SPECIALITÀ AL CIOCCOLATO, SOFFICI, CROCCANTI, CREMOSE. PREPARATE CON AMORE TUTTE LE MATTINE

Praline e tartufi, torte e pasticcini, come in pasticceria, si acquistano a peso e si portano via in eleganti pacchetti regalo, per fare bella figura e soddisfare la voglia di dolcezza.

Gli ipermercati Iper, La grande i sono «differenti per mille motivi!».
Per esempio perché la pasticceria è quella di una bottega che offre ancora la qualità delle cose fatte in casa, con pochi passaggi tra produttori e consumatori e ingredienti attentamente selezionati. Fra questi il finissimo cioccolato Bio che ogni giorno, dietro i vetri del nostro laboratorio a vista, viene lavorato con precisione e maestria per creare torte, praline, tartufi, tavolette di ogni genere e grandi classici come i boeri e le scorzette di arancia candita ricoperte. E per le diverse farciture vengono scelte le migliori materie prime, fra cui prodotti d'eccellenza italiani e frutta freschissima. Così ogni boccone è una scoperta di sapori.

ricettario
di novembre

testi
LAURA FORTI
VALENTINA VERCELLI
foto
RICCARDO LETTIERI
styling
BEATRICE PRADA

IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a p. 159**

Chi c'è nella nostra cucina

MARIA VICTORIA ASTORE

L'amore per la cucina ha avuto la meglio sui suoi studi classici: dopo uno stage in un pastificio ha lavorato in ristoranti e bistrot, mettendo sempre più a fuoco la sua idea di cibo per la salute. Oggi è consulente gastronomica di diverse realtà tra cui il Senato Hotel di Milano.

DAVIDE BROVELLI

Figlio d'arte, anzi bisnipote, perché la sua famiglia lavora nella ristorazione da 180 anni. Cuoco raffinato, privilegia gli ingredienti del Lago Maggiore, quello su cui si affaccia il suo ristorante, il Sole di Ranco, immerso in un giardino colmo di fiori e di erbe aromatiche.

LUIGI STINGA

Preciso ed elegante nei gesti e nei sapori, è sous chef al ristorante Seta dell'hotel Mandarin Oriental Milan. Ama la carne, perché più di ogni altro cibo richiede «cura e sentimento» e gli piace mettersi alla prova con i dolci della Campania, sua terra di origine.

JOËLLE NÉDERLANTS

È la responsabile, anzi l'anima della nostra cucina di redazione, e mano destra dei cuochi ospiti. Esperta di cioccolato, studia novità e tradizioni della pasticceria e le ricrea con fantasia nei dolci del ricettario. Questa volta ha preparato anche un piatto salato (che sembra una torta).

Hummus di cannellini con sfoglie di cavolo e pinzimonio autunnale

Cuoca Maria Victoria Astore
Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g fagioli cannellini lessati
150 g tahina (crema di sesamo)
100 g chips di barbabietola pronte
1 cespo piccolo di cavolo nero
limone – finocchietto – sale
verdure fresche a piacere

PER L'HUMMUS
Frullate i cannellini con la tahina, il succo di un piccolo limone, un ciuffo di finocchietto tritato, una presa di sale e 100 g di acqua.

PER ACCOMPAGNARE
Mondate il cavolo nero. Disponete solo le foglie su una teglia e infornatele a 170 °C per 5-7 minuti, finché non si saranno essiccate.
Servitele con l'hummus, insieme con verdure crude di stagione e le chips di barbabietola.

Piatti **Zara Home**, fondo di tessuto **Designers Guild**.

antipasti

Piatto e ciotola del carpaccio **K.H. Würtz**, sottopiatto del carpaccio e piattino della millefoglie **Zara Home**, piatto decorato della millefoglie **Funky Table**, fondo di tessuto **Designers Guild**.

Carpaccio di scorfano con avocado, finferli e cavolfiore

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Medio
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g 2 filetti di scorfano (adatto al consumo a crudo)
200 g cavolfiore
30 g broccolo romanesco
6 finferli
2 avocado maturi
limone
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Affettate i filetti di scorfano con un lungo coltello flessibile da pesce, come si vede nella foto in basso.
Mondate il cavolfiore e il cavolo romanesco e grattugiateli finemente.
Pulite i finferli e tagliateli a fettine molto sottili (l'ideale sarebbe usare una mandolina).
Sbucciate gli avocado; frullatene uno con il succo di ½ limone, un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe ottenendo una crema; tagliate l'altro a fettine.
Distribuite nei piatti le fettine di avocado e quelle di scorfano; completate con il cavolfiore e il broccolo grattugiati, i finferli e piccole noci di crema di avocado. Condite tutto con olio, sale e pepe e servite.

AFFETTARE I FILETTI DI PESCE
Tenendo la lama del coltello leggermente inclinata, tagliate in orizzontale dal centro del filetto verso la coda ricavando delle fettine sottili. Affettate allo stesso modo la parte più grossa del filetto, sempre in direzione della coda: procedendo dalla coda verso la testa la polpa si sfalda.

Millefoglie con ricotta di bufala e friarielli

Cuoca Maria Victoria Astore
Impegno Medio
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g friarielli (broccoletti da cime di rapa)
400 g ricotta di bufala
3 fogli di pasta fillo
pecorino
burro – sale – pepe

Mondate i friarielli e scottateli per 30 secondi in acqua bollente salata. Scolateli.
Sovrapponete i 3 fogli di pasta fillo e ritagliatevi 12 dischi di 10 cm di diametro.
Saldate tra loro gli strati dei dischi, spennellandoli con un po' di burro fuso.
Infornateli a 180 °C per 5 minuti.
Lavorate la ricotta con 1 cucchiaio di pecorino grattugiato e raccoglietela in una tasca da pasticciere.
Farcite 8 dei 12 dischi con la ricotta, qualche scaglia di pecorino e i friarielli, quindi sovrapponeteli a due a due e chiudete le millefoglie con i dischi rimasti.
Spolverizzate con una macinata di pepe e servite.

!

Per farcire la millefoglie senza rompere i fragili dischi di pasta fillo, distribuite il ripieno utilizzando con delicatezza una tasca da pasticciere.

primi

Fondo di tessuto **Designers Guild**.

Più rustico e nutriente, quasi piatto unico, con l'aggiunta di qualche fetta di pane di grano duro abbrustolita in un filo di olio, condita con una fettina di lardo e passata in forno a 200 °C per un paio di minuti.

Crema di broccoli con cavoli misti e altri ortaggi

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g broccoli
200 g patate
50 g topinambur
50 g broccolo romanesco
4 foglie di verza
4 cavolini di Bruxelles
2 scalogni – 1 fungo cardoncello
vino bianco secco
brodo vegetale – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA CREMA DI BROCCOLI
Sbucciate gli scalogni, tagliateli a fettine e rosolateli per un paio di minuti in una casseruola con 2 cucchiai di olio.
Mondate 200 g di broccoli e divideteli in cimette. Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti; unite tutto nella casseruola con lo scalogno, mescolate, aggiungete ½ bicchiere di vino e brodo vegetale a coprire e proseguite la cottura per altri 25 minuti. Salate e pepate.
Frullate tutto, ottenendo una crema.
PER LE VERDURE
Pulite il cardoncello e dividetelo in quattro. Lavate e mondate i cavolini di Bruxelles, i topinambur, le foglie di verza, il broccolo romanesco e i broccoli rimasti. Tagliate tutto a pezzi e sbollentate in acqua bollente salata per 1-2 minuti.
Scolate le verdure e rosolatele con il cardoncello in una padella con un filo di olio e una noce di burro per 4-5 minuti, finché non saranno dorate.
Distribuite la crema di broccoli nei piatti, adagiatevi sopra le verdure rosolate e servite.

Ravioli di canapa al formaggio di capra

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g farina 00
150 g ricotta di capra
120 g tomino di capra
100 g formaggio caprino fresco
80 g farina di canapa
50 g bietole da costa
4 tuorli – 2 uova
Grana Padano Dop – latte
olio extravergine di oliva
brodo vegetale – sale

PER I RAVIOLI
Impastate la farina 00 e quella di canapa con le uova e i tuorli; coprite l'impasto e lasciatelo riposare per 1 ora.
Preparate il ripieno dei ravioli mescolando la ricotta di capra con il formaggio caprino fresco e un pizzico di sale, se occorre.
Infarinate il piano di lavoro e tirate la pasta, ottenendo una sfoglia molto sottile (1 mm di spessore). Dividetela per il lungo in due strisce uguali, alte 7-8 cm; spennellatene una con un po' di acqua e distribuitevi sopra piccole noci di ripieno (1 cucchiaino, circa 5 g), a una distanza di 7-8 cm l'una dall'altra.
Ricoprite con l'altra striscia di sfoglia, facendola aderire bene e schiacciando tutto intorno al ripieno per eliminare l'aria; ricavate i ravioli con un tagliapasta (ø 6 cm) di diametro.
PER IL CONDIMENTO
Sbollentate le bietole in acqua bollente salata per 1 minuto, scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio. Strizzatele e frullatele con un mixer a immersione, unendo un filo di olio e 1 mestolino di brodo, finché non otterrete una salsa abbastanza liquida.
Tagliate il tomino a tocchetti e frullatelo con 2 cucchiai di latte, 1 cucchiaino di grana grattugiato e un filo di olio.
Cuocete i ravioli in abbondante acqua bollente salata per 3 minuti, scolateli con un mestolo forato, trasferiteli in una padella unta con un velo di olio e rosolateli vivacemente per 1 minuto.
Distribuiteli nei piatti, conditeli con la salsa di tomino e quella di bietole e, a piacere, con una macinata di pepe.

Per un bell'effetto scenico, riempite la pirofila sistemando i rotolini farciti con la parte più regolare e pulita verso l'alto. Sembreranno davvero dei boccioli.

Pirofila **Virginia Casa**, piatto di vetro con profilo in peltro **Marinoni Peltro**, fondo di tessuto **Designers Guild**.

Timballo «delle rose»

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g bietole pulite
400 g robiola
250 g lasagne fresche all'uovo
200 g broccolo romanesco a cimette
Grana Padano Dop
limone
pepe – timo
olio extravergine di oliva
sale

Lavorate la robiola con 50 g di grana grattugiato, sale, pepe, qualche foglia di timo, un cucchiaio di olio e la scorza grattugiata di mezzo limone, ottenendo una crema.
Spezzettate grossolanamente le bietole e appassitele in padella con un pizzico di sale per 2-3 minuti.
Lessate le cimette di broccolo romanecsco in acqua bollente salata per 2 minuti e scolatele.
Ammorbidite le lasagne immergendole in acqua bollente salata e scolandole subito, con un mestolo forato, su un canovaccio; sbollentatene e farcitene due alla volta in modo che rimangano malleabili e non si rompano durante la farcitura.
Spalmatele con la crema di robiola, cospargetele con le bietole e il broccolo romanesco, quindi chiudetele sul lato più corto formando dei rotolini. Tagliateli a metà e disponete i rocchetti ottenuti via via in piedi in una pirofila (ø 17 cm, h 4 cm).
Spolverizzate il timballo con grana grattugiato, conditelo con un filo di olio e infornatelo a 180 °C per 10-15 minuti.

Risotto alle erbe con crema di cime di rapa

Cuoco Luigi Stinga
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g riso Vialone nano
100 g cime di rapa
12 pomodorini gialli freschi o in barattolo
timo
maggiorana
Parmigiano Reggiano Dop
burro
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER IL CONDIMENTO
Mondate le cime di rapa, cuocetele in acqua bollente salata per 3-4 minuti, scolatele, strizzatele bene e frullatele con un filo di olio e 3-4 cucchiai della loro acqua di cottura, ottenendo una crema liscia.
Saltate in padella i pomodorini, in un velo di olio ben caldo, per 1-2 minuti, infine insaporiteli con poco sale.

PER IL RISOTTO
Tostate il riso a secco in una casseruola per un paio di minuti, unite un pizzico di sale e sfumate con ½ bicchiere di vino bianco; lasciatelo evaporare, quindi coprite il riso con acqua calda e proseguite la cottura per altri 13-14 minuti, mescolando di tanto in tanto, bagnandolo ancora, se serve.
Tritate qualche rametto di timo e di maggiorana, per ricavare 2-3 cucchiai di trito.
Mantecate il risotto un filo di olio, 1 cucchiaiata di burro e 1 cucchiaio abbondante di parmigiano grattugiato. Completate con le erbe tritate, e una macinata di pepe.
Servitelo con la crema di cime di rapa e i pomodorini gialli.

Spaghettoni cacio, pepe e bottarga

Cuoco Luigi Stinga
Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g spaghettoni
200 g Pecorino Romano Dop
40 g bottarga di muggine
lime – burro
sale – pepe

Cuocete gli spaghettoni in abbondante acqua bollente salata, scolandoli 2 minuti prima rispetto al tempo riportato sulla confezione.
Grattugiate il pecorino.
Tagliate la bottarga a fettine sottili.
Stemperate il pecorino con 2 mestoli di acqua di cottura della pasta mescolando con una frusta.
Fondete una noce di burro in una padella, aggiungete una generosa macinata di pepe e ½ mestolo di acqua di cottura della pasta; unite quindi gli spaghettoni e finite di cuocerli in altri 2 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Allontanate la padella dalla fiamma, aggiungete la crema di pecorino e mantecate bene.
Distribuite gli spaghettoni nei piatti, guarnite con le fettine di bottarga, la scorza grattugiata di un lime e qualche fettina tagliata sottile. Servite subito.

Piatti decorati **Funky Table**,
fondi di tessuto
Designers Guild.

pesci

Piatto di vetro con profilo in peltro **Marinoni Peltro**; piatto e tovagliolo del baccalà **Zara Home**; fondi di tessuto **Designers Guild**.

Polpo con purè al lime

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg 1 polpo
600 g patate
150 g latte
100 g burro
2 lime
½ cipolla
alloro – sale
olio extravergine di oliva

PER IL POLPO
Lavatelo ed eliminate il becco che si trova all'attaccatura dei tentacoli.
Portate sul fuoco una casseruola con abbondante acqua salata aromatizzata con la cipolla e 1 foglia di alloro. Al bollore immergetevi il polpo e lessatelo per 40 minuti circa. Infine scolatelo, tagliate i tentacoli e dividete il resto in grossi pezzi.
Scaldate una padella con un velo di olio sulla fiamma vivace e abbrustolitevi il polpo per 2-3 minuti fino a renderlo croccante.
PER IL PURÈ
Preparatelo mentre cuoce il polpo: sbucciate le patate, tagliatele a fette e lessatele in abbondante acqua salata per 20-25 minuti; scolatele, mescolatele energicamente con il latte e il burro usando una frusta, finché non otterrete un purè di consistenza granulosa; regolate di sale e unite il succo dei 2 lime.
Servite il polpo con il purè, accompagnando a piacere con crostini.

Per fare arricciare i tentacoli, calate il polpo nell'acqua bollente un po' alla volta, bagnandolo ed estraendolo progressivamente per 3-4 volte fino a immersione completa.

Baccalà, scarola e carotine

Cuoco Luigi Stinga
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g baccalà dissalato
300 g scarola
30 g olive nere snocciolate
12 carotine con le foglie
1 spicchio di aglio
1 peperoncino fresco
1 filetto di acciuga sotto sale
pistacchi sgusciati
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER IL BACCALÀ
Dividete il baccalà in tranci e rosolateli in una padella con un velo di olio e una macinata di pepe per 1 minuto sul lato della pelle. Trasferiteli quindi in una teglia rivestita con carta da forno, conditeli con un filo di olio e infornateli a 160 °C in modalità ventilata per 4-5 minuti.
PER IL CONTORNO
Mondate la scarola.
Scaldate in una casseruola 2 cucchiai di olio e unitevi lo spicchio di aglio schiacciato con la buccia, il peperoncino tagliato a metà, il filetto di acciuga dissalato e le olive nere; dopo 1 minuto aggiungete la scarola e un mestolo di acqua, regolate di sale e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.
Lavate le carotine e tagliatele a metà per il lungo, senza eliminare le foglie. Sbollentatele in abbondante acqua salata per 4 minuti, quindi scolatele e rosolatele dalla parte del taglio in una padella unta con un filo di olio per circa 3 minuti; infine salate.
Servite il baccalà con le carotine e la scarola e completate con 2-3 cucchiai di pistacchi tritati grossolanamente e, a piacere, con foglie di scarola fresca e acetosella.

Alici ripiene con catalogna e salsa di melagrana

Cuoco Luigi Stinga
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g alici
250 g catalogna
100 g pancarré senza crosta
3 filetti di acciuga sott'olio
1 melagrana
uvetta – spezia tandoori
prezzemolo tritato – limone
dragoncello – burro – sale
miele di arancio – pepe
olio extravergine di oliva

PER LE ALICI
Pulite le alici: staccate la testa ed apritele a libro eliminando visceri e lisca centrale senza staccare la coda.
Tritate i filetti di acciuga con 1 cucchiaino di uvetta, un mazzetto di dragoncello e un pizzico di tandoori.
Farcite le alici come si vede nella foto in basso, quindi adagiatele su una teglia rivestita con carta da forno, unta con un poco di olio; infornatele infine a 180 °C per 1-2 minuti.

PER IL CONDIMENTO E IL CONTORNO
Tostate il pancarré in forno a 120 °C per 15 minuti; sbriciolatelo e rosolatelo in una padella con un velo di olio, un pizzico di sale e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato per 3-4 minuti, finché non avrà preso colore, mescolandolo di tanto in tanto; unite, infine, una punta di cucchiaino di spezia tandoori.
Scaldate in un pentolino una noce di burro con un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Unite i chicchi di melagrana, il succo di ½ limone, ½ cucchiaino di miele di arancio e cuocete per 3 minuti, quindi filtrate tutto, ottenendo una salsa.
Mondate la catalogna e appassitela in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 1 minuto.
Servite le alici con la catalogna, completando con il pancarré aromatizzato; accompagnatele con la salsa di melagrana.

FARCIRE LE ALICI
Accomodate i pesci puliti sul piano di lavoro tenendo la polpa verso l'alto; ponete ½ cucchiaino di ripieno dalla parte della testa e arrotolatele verso la coda.

Prima di introdurvi le alici, assicuratevi che il forno sia arrivato alla giusta temperatura: altrimenti, dati i tempi brevissimi, rischiate di sfornarle ancora crude.

Pirofila **Virginia Casa**, piatti **Funky Table**, fondo di tessuto **Designers Guild**; piatto delle alici **Zara Home**.

Crumble di verdure al cocco

Cuoca Maria Victoria Astore
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

300 g cavolfiore
300 g sedano rapa pulito
250 g broccolo
250 g zucca pulita
200 g olio di cocco
100 g mandorle pelate
100 g farina di mais finissima
100 g farina di grano saraceno
100 g farina di riso
1 albume – 1 mela rossa – sale
olio extravergine di oliva

PER IL CRUMBLE
Mescolate le farine con le mandorle tritate grossolanamente e una presa di sale. Unite l'albume e l'olio di cocco, quindi impastate con la punta delle dita, ottenendo la tipica consistenza «briciolosa» del crumble.
PER LE VERDURE
Dividete il cavolfiore e il broccolo in cimette; tagliate a cubetti il sedano rapa, la zucca e la mela, senza sbucciarla.
Sbollentate tutte le verdure (non la mela) in acqua bollente salata per 10 minuti. Scolatele e distribuitele in una pirofila unta con una cucchiaiata di olio, aggiungendo anche la mela.
Coprite con il crumble e infornate a 175 °C per 20 minuti circa.
Da sapere L'olio di cocco utilizzato al posto del burro dà all'insieme un sapore esotico. Ricavato dalla spremitura della noce di cocco, è poi solidificato e venduto in vasetti, nei negozi bio e nei supermercati più forniti. Se realizzato con farine certificate gluten-free, questo piatto è ideale anche per chi soffre di intolleranza al glutine.

Insalata di legumi germogliati con crema di finocchi e castagne

Cuoca Maria Victoria Astore
Impegno Medio
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g finocchi
400 g legumi e cereali germogliati
350 g carote
200 g castagne lessate
200 g latte
2 scalogni
1 cespo di indivia belga
timo – origano fresco
rosmarino
burro
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale

PER LA CREMA DI FINOCCHI
Tagliate i finocchi a pezzetti e gli scalogni a fettine. Rosolate in una padella lo scalogno con un cucchiaio di burro, unite i finocchi e abbrustoliteli per 18-20 minuti. Salate e spegnete.
Frullate tutto nel robot da cucina, con un mestolo di brodo. Non utilizzate il mixer a immersione, perché non è abbastanza potente.
PER L'INSALATA
Sbucciate le carote e tagliatele a dadini; saltateli in padella con un filo di olio e qualche foglia di timo, per 8-10 minuti.
Tagliate a striscioline l'insalata belga.
Cuocete le castagne nel latte con un rametto di rosmarino per 5 minuti, per ammorbidirle e insaporirle. Scolatele.
Mescolate i legumi germogliati con le carote e l'insalata belga e condite tutto con un filo di olio, sale, foglioline di timo e origano.
Servite l'insalata sopra la crema di finocchi e completate con le castagne.

LA FORZA DEI GERMOGLI
I legumi e i cereali germogliati sono semi lasciati in acqua fino alla crescita dei piccoli germogli. Le trasformazioni durante la fase di germinazione li rendono più digeribili e più ricchi di vitamina C e vitamine del gruppo B. Inoltre, sono così ricchi di proteine e di omega 3 e omega 6, da essere considerati la «bistecca» dei vegani. Mix di legumi e cereali germogliati freschi (di solito fagioli, azuchi, piselli, lenticchie, ceci, frumento) si trovano facilmente nei supermercati, nei banchi dell'ortofrutta o delle specialità naturali.

Zucca marinata e ortaggi arrostiti

Cuoca Maria Victoria Astore
Impegno Facile
Tempo 45 minuti più 3 ore di marinatura
Vegetariana
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g zucca lunga di polpa tenera decorticata
250 g topinambur
200 g patate viola
100 g erbette
5 g zenzero fresco
1 cespo di radicchio rosso – melissa
semi di girasole
olio extravergine di oliva – sale

PER LA ZUCCA MARINATA

Tagliate la zucca a fettine molto sottili (usate un pelapatate oppure, se possibile, l'affettatrice o la mandolina). Mettetele in un contenitore con lo zenzero a fettine, 2 prese di sale, 3-4 cucchiai di olio e 5-6 foglie di melissa.
Mescolatela delicatamente con le mani, per condirla uniformemente. Lasciatela marinare per 3 ore.

PER GLI ORTAGGI ARROSTITI

Sbucciate i topinambur e tagliateli a spicchi; mondate il radicchio e tagliatelo a spicchi per il lungo, tenendo da parte i cuoricini interni, più teneri.
Pelate le patate e tuffatele in acqua bollente salata per 10 minuti, quindi tagliatele a pezzi.
Arrostite le verdure separatamente in una padella calda con un filo di olio, salandole alla fine: le patate sbollentate per 4-5 minuti, i topinambur per 5 minuti, le erbette per 2 minuti, gli spicchi di radicchio per 2 minuti.
Servite le verdure arrostite insieme con la zucca marinata, completando con i cuoricini del radicchio, foglie di melissa e semi di girasole.

carni e uova

Tuorlo nel nido di carote

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

600 g carote
230 g pasta sfoglia rettangolare
100 g provola affumicata
50 g latte – 2 tuorli
Grana Padano Dop
granella di nocciole o di pistacchi
olio extravergine di oliva
sale

Sbucciate le carote, tagliatele a nastri sottili per il lungo: usate il pelapatate oppure la mandolina; scottatele per 1 minuto in abbondante acqua bollente salata, raffreddatele in acqua e ghiaccio, quindi asciugatele su carta da cucina e conditele con un filo di olio.
Rivestite una teglia con carta da forno, adagiatevi la pasta sfoglia, ricopritela con un altro foglio di carta da forno, appoggiatevi sopra un peso e cuocetela a 200 °C per 12-13 minuti; sfornate la sfoglia e ritagliatevi 2 dischi (ø 14 cm) con l'aiuto di un tagliapasta.
Accomodate i dischi nei piatti e posatevi sopra un tagliapasta più piccolo (ø 12 cm), rivestito all'interno con una striscia di carta da forno.
Fate aderire i nastri di carota lungo il bordo interno del tagliapasta, creando una serie di strati concentrici in modo da formare un nido. Ripetete l'operazione nel secondo piatto.
Tagliate a pezzetti la provola affumicata e fondetela in un pentolino con il latte per circa 5 minuti, finché non otterrete una crema consistente.
Versate la crema nei nidi di carote, quindi adagiatevi sopra i tuorli crudi.
Completate con una spolverata di grana grattugiato, un poco di granella di nocciole o di pistacchi ed erbe fresche tritate, a piacere.

Piatto dell'uovo **Zara Home** Fondi di tessuto **Designers Guild.**

Stinco di agnello al limone con zucca

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 10 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg zucca – 4 stinchi di agnello
burro – brodo vegetale
semi di coriandolo
capperi sott'aceto
vino bianco secco
limone
olio extravergine di oliva
sale fino – sale grosso – pepe

PER L'AGNELLO
Dividete 1 limone a metà, spremetene il succo, grattugiate un po' di scorza e tenete da parte il resto.
Marinate gli stinchi di agnello per una notte con olio, sale, pepe, il succo del limone, la sua scorza grattugiata, le due metà del limone spremuto e ½ bicchiere di vino bianco.
Scaldate in un'ampia padella (adatta per il forno) un filo di olio, una noce di burro e un pizzico di sale grosso e rosolatevi gli stinchi per 3 minuti per lato; unite la marinata, cuocete per altri 2-3 minuti, quindi aggiungete 2 mestoli di brodo e infornate a 180 °C per 50 minuti.
Sgrassate il fondo di cottura dell'agnello e fatelo ridurre in un pentolino per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto; unite poi 1 cucchiaio di capperi sott'aceto strizzati e spegnete dopo 30 secondi.
PER LA ZUCCA
Mondate la zucca, eliminando semi e buccia, tagliatela a fette spesse circa 1 cm e adagiatela su una teglia rivestita di carta da forno; conditela con un filo di olio, sale, pepe, 1 cucchiaino di semi di coriandolo e infornatela a 180 °C per 40-45 minuti (potete infornarla insieme allo stinco).
Servite gli stinchi con le fette di zucca e condite tutto con l'intingolo ai capperi e una grattugiata di scorza di limone.

Rotolo di pollo alla cacciatora

Cuoco Luigi Stinga
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 pollo intero già disossato e con la pelle**
- **300 g patate**
- **150 g pomodori pelati**
- **100 g funghi porcini**
- **50 g spinacini**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 peperoncino fresco**
- **olive taggiasche snocciolate**
- **rosmarino – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

PER IL POLLO
Chiudete il pollo tra due fogli di pellicola alimentare e battetelo leggermente con un pestacarne dalla parte della polpa.
Eliminate la pellicola e conditelo con sale, pepe e gli aghi tritati di 1 rametto di rosmarino.
Lavate gli spinacini e distribuite le foglie sulla polpa del pollo, quindi arrotolatelo, lasciando la pelleall'esterno; chiudetelo fissando il lembo finale con degli stecchini.
Salate il rotolo e rosolatelo in padella con un filo di olio, girandolo per 3 minuti per fargli prendere un bel colore dorato.
PER IL CONDIMENTO
Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e cuocetele in acqua bollente salata per 4-5 minuti.
Mondate i porcini e tagliateli a pezzetti.
Unite in una casseruola i pomodori pelati, un filo di olio, lo spicchio di aglio schiacciato con la buccia, il peperoncino tagliato a metà, 1 cucchiaio di olive taggiasche, i porcini e 1 mestolo di acqua; cuocete per un paio di minuti, quindi eliminate il peperoncino, adagiate il rotolo nell'intingolo con 2-3 rametti di rosmarino e proseguite la cottura per altri 15 minuti a casseruola coperta. Aggiungete, infine, le patate a cubetti, mescolatele con il sugo e proseguite la cottura ancora per 5 minuti, sempre a casseruola coperta.
Servite il pollo con l'intingolo, decorando a piacere con foglioline di crescione.
Da sapere Disossare un volatile lasciandolo intero e con la pelle è un'operazione piuttosto complessa: meglio affidarla al vostro macellaio.

Filetto di maiale con involtini di verza

Cuoco Luigi Stinga
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Senza glutine

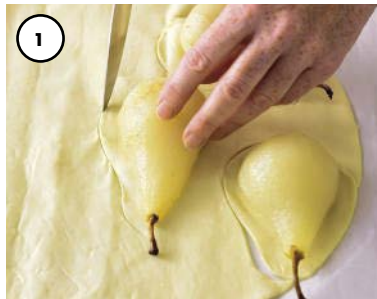
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g sedano rapa**
- **350 g filetto di maiale**
- **250 g patate – 150 g latte**
- **150 g broccolo romanesco**
- **50 g mozzarella – 30 g burro**
- **4 foglie di cavolo verza**
- **4 cipollotti – 1 pak-choi**
- **timo – maggiorana**
- **brodo vegetale – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

PER IL FILETTO DI MAIALE
Salate e pepate il filetto di maiale, scottatelo uniformemente in padella con un velo di olio per 7-8 minuti.
Liberate la padella dal filetto e dal grasso di cottura e scioglietevi il burro con una macinata di pepe, 1 rametto di timo e 1 di maggiorana. Unite il filetto e cuocetelo ancora per 3-4 minuti, continuando a bagnarlo con l'intingolo. Spegnete e lasciatelo riposare.
PER GLI INVOLTINI DI VERZA
Sbollentate le foglie di cavolo verza in acqua salata per 2 minuti, raffreddatele in acqua ghiacciata e asciugatele con carta da cucina.
Pelate le patate, tagliatele a pezzettini e cuocetele in acqua bollente salata per 1 minuto, quindi schiacciatele con una forchetta e rosolatele in padella con un filo di olio per 2-3 minuti, con poco timo, la mozzarella a cubetti, sale e pepe. Distribuitele sulle 4 foglie di cavolo verza; chiudete formando gli involtini.
PER LE VERDURE
Sbucciate il sedano rapa, tagliatelo a cubettoni e cuocetelo con il latte e 150 g di acqua (dovrà essere coperto dal liquido) per 25 minuti, poi frullatelo con un filo di olio e un pizzico di sale.
Mondate il broccolo romanesco e dividetelo in cimette; saltatele in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 1 minuto.
Sfogliate il pak-choi e scottatelo in padella con un velo di olio per 30 secondi.
Mondate i cipollotti, tagliateli a metà per il lungo e rosolate anch'essi con un filo di olio dalla parte del taglio per 3 minuti; unite 1 mestolo di brodo, voltateli e cuocete per altri 3 minuti.
Servite il filetto con gli involtini di verza e con le verdure.

Vassoio del maiale, piatto di vetro e piatto del pollo **Marinoni Peltro**, fondo di tessuto **Designers Guild**.

Piatto e piattini dei frollini **Zara Home**, mug **Seletti**, piatto di vetro delle pere **Marinoni Peltro**, fondi di tessuto **Designers Guild**.

«INCAMICIARE» LE PERE
Accomodate le pere sulla pasta sfoglia, con l'incavo farcito verso il basso. Ritagliate la sfoglia tutto intorno lasciando un po' di abbondanza (1). Ripiegate l'abbondanza sulla polpa dei frutti, facendola aderire bene. Trasferite le pere su una teglia rivestita con carta da forno. Spennellate con uovo sbattuto il bordo della sfoglia, fatevi aderire una prima striscia di pasta (2); spennellate anch'essa e sovrapponetevi una seconda striscia; spennellate ancora con l'uovo sbattuto.

Frolle alle mandorle con composta di clementine

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Più facile con una confettura pronta
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

600 g clementine non trattate
300 g farina 00
250 g zucchero semolato
150 g burro
60 g farina di mandorle
8 g pectina per confetture
1 uovo – 1 tuorlo – sale
zucchero a velo

PER LE FROLLE
Frullate la farina 00 con quella di mandorle, 100 g di zucchero semolato e un pizzico di sale; impastate con il burro, finché non otterrete un composto sabbioso, quindi amalgamatevi l'uovo e il tuorlo, lavorando delicatamente e non troppo a lungo fino a ottenere la pasta frolla; dividetela in 2 panetti e fateli riposare coperti in frigorifero per 1 ora.
Infarinate un foglio di carta da forno e, con il matterello, stendetevi un panetto a 3 mm di spessore. Ritagliatevi 8 biscotti tondi (ø 8 cm).
Stendete anche l'altro panetto, più sottile, a 2 mm. Tagliatelo su una griglia tagliapasta sagomata per crostata, quindi ricavate 8 dischi (ø 8 cm) forati. In alternativa, tagliatelo in ciambelline dello stesso diametro.
Adagiate tutti i biscotti su una teglia rivestita di carta da forno e infornateli a 180 °C per 15-17 minuti; sfornate quelli forati e cuocete gli altri per altri 2-3 minuti.

PER LA COMPOSTA DI CLEMENTINE
Preparatela durante il riposo della pasta frolla: lavate le clementine e sbucciatene la metà. Mettete gli agrumi con la buccia in casseruola con acqua fredda; al bollore eliminate l'acqua e ripetete l'operazione per un'altra volta.
Tagliate a pezzi le clementine sbucciate e quelle sbollentate; cuocete tutto con 150 g di zucchero e la pectina per 30 minuti, mescolando; lasciate intiepidire e frullate.
Componete le frolle, distribuendo 1 cucchiaio di composta di clementine su ciascun biscotto; richiudete con i biscotti forati, schiacciando delicatamente. Spolverizzate con poco zucchero a velo prima di servire.

Pere nella sfoglia

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g zucchero semolato
80 g noci sgusciate
50 g confettura di albicocche
3 pere Kaiser mature
2 rotoli di pasta sfoglia
1 bastoncino di cannella
1 uovo – zucchero a velo
granella di zucchero

→

Sbucciate le pere, tagliatele a metà ed eliminate i semi ricavando un incavo da farcire.
Cuocete lo zucchero in 600 g di acqua con 2 pezzetti di cannella per 10-12 minuti, ottenendo uno sciroppo.
Abbassate la fiamma, immergetevi le pere e cuocetele per 9-10 minuti (15-20 minuti se non sono ben mature).
Scolatele su carta da cucina e lasciatele raffreddare.
Frullate 50 g di noci e amalgamatele con la confettura di albicocche.
Ritagliate nella pasta sfoglia 12 strisce di 2 cm di larghezza.
Farcite l'incavo di ciascuna ½ pera con 1 cucchiaino di composto di noci e confettura, quindi «incamiciatele» nella sfoglia come si vede nei passaggi alla pagina precedente.
Spolverizzate le pere con abbondante zucchero a velo e infornatele a 200 °C per 24-25 minuti.
Sfornatele, irroratele con un poco del loro sciroppo di cottura, spolverizzatele con zucchero a velo e completatele con le noci rimaste spezzettate granella di zucchero.

Torta tropicale al tè verde

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 45 minuti
Vegetariana

Piatto **Funky Table**, fondo di tessuto **Designers Guild**.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

650 g crema di castagne
500 g 1 mango
140 g zucchero
120 g panna fresca
120 g kumquat
100 g burro
60 g farina 00
50 g miele di arancio
40 g farina di mandorle
5 g pectina per confetture
6 frutti della passione
2 uova
tè matcha in polvere
sale

PER LA TORTA
Montate il burro con 80 g di zucchero e un pizzico di sale per 5-6 minuti, quindi incorporate 1 uovo alla volta, continuando a mescolare con la frusta per altri 5 minuti, finché non otterrete un composto ben amalgamato. Aggiungete 1 cucchiaino di tè matcha e mescolate ancora; unite, infine, la farina 00 e quella di mandorle, mescolando brevemente.
Rivestite il fondo di uno stampo a cerniera (ø 20-22 cm) con carta da forno, imburratela e infarinatela; riempite con il composto e infornate a 160 °C per 25-30 minuti. Lasciate raffreddare.
PER LA SPUMA DI CASTAGNE
Montate la panna e mescolatela con la crema di castagne; trasferite in una tasca da pasticciere e fate raffreddare in frigorifero per 30 minuti.
PER LA COMPOSTA TROPICALE
Passate in un colino la polpa dei frutti della passione: dovrete ottenere circa 80 g di succo.
Sbucciate il mango e tagliatelo a fettine; tenetene da parte 2-3 e tagliate le altre a pezzetti.
Lavate i kumquat e tagliateli a fettine; tenete da parte qualche fettina. Unite le altre al succo di frutto della passione e ai pezzetti di mango e cuocete tutto in una casseruola a fiamma bassa per 25 minuti con il miele di arancio, la pectina e 60 g di zucchero, quindi lasciate raffreddare e frullate ottenendo una composta.
Distribuite sulla torta ⅔ di composta di frutta e copritela con piccoli ciuffi di spuma di castagne; completate con le fettine di frutta tenute da parte e ciuffetti di composta. Decorate a piacere con panna montata, foglioline di menta, lamelle di mandorla e marron glacé spezzettati.

carta degli abbinamenti

a cura di **VALENTINA VERCELLI**

14 vini e 2 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

Hummus di cannellini pag. 52

Per piatti a base di verdura, l'alternativa al vino è una birra fresca e a bassa gradazione alcolica. La **Ceci 1938 Oro** è una chiara non filtrata con profumi floreali e di luppolo e un sapore morbido. *10 euro. lambrusco.it*

Timballo «delle rose» pag. 59 **Polpo con purè** pag. 63

È un bianco versatile come il **Trebbiano d'Abruzzo** il vino per primi vegetariani e secondi di pesce. Provate il **Castello di Semivicoli 2014** di **Masciarelli**, sapido e profumato. *20 euro. masciarelli.it*

Crumble pag. 65 **Zucca marinata** pag. 67

L'aromaticità della **Malvasia** dei **Colli Piacentini** va a braccetto con la zucca e con le ricette a base di verdura e frutta. Il **Myrrha 2017** di **I Parnej** è tra i migliori della zona. *12 euro. cascinaclarabella.it*

Rotolo di pollo pag. 70

Il **Ciliegiolo di Narni** è di solito un rosso semplice e fresco. Ma con il sugo alla cacciatora consigliamo il **Ràmici 2014** di **Leonardo Bussoletti**, un'interpretazione più speziata e corposa del vitigno umbro. *21 euro. leonardobussoletti.it*

Carpaccio di scorfano pag. 55 **Baccalà** pag. 63

Uno dei bianchi più adatti al baccalà e ai crudi di pesce è il **Gambellara**. Il **Bocara 2017** di **Cavazza**, fatto con uve che crescono su suoli vulcanici, è travolgente. *8,50 euro. cavazzawine.com*

Risotto alle erbe pag. 60

Morbido e fragrante, il **Fiano del Salento** valorizza i risotti con le verdure. A noi è piaciuto il **10grana 2017 Trullo di Pezza** per gli intensi profumi di frutta bianca e il sapore erbaceo. *10 euro. trullodipezza.com*

Insalata di legumi pag. 66

Una birra chiara, acida, citrica e floreale come la **Seta Sour** del **Birrificio Rurale** va d'accordo con il sapore fresco dei legumi germogliati e contrasta la dolcezza di carote e castagne. *5 euro. birrificiorurale.it*

Filetto di maiale pag. 70

Gli intensi profumi di viola e di prugna di un **Marzemino** sono perfetti per le carni di maiale. Il **Maso Romani 2015** di **Cavit** è prodotto in Vallagarina, la zona più vocata per la coltivazione di questo vitigno. *23 euro. cavit.it*

Millefoglie pag. 55 **Crema di broccoli** pag. 57

Ci vuole un bianco sapido con profumi di erbe per i piatti a base di verdure, come il **Sauvignon**. Il **2017** di **Torre Rosazza** colpisce per le note fresche di agrumi e di bosco. *13 euro. torrerosazza.com*

Spaghettoni cacio, pepe e bottarga pag. 60

Un **Gewürztraminer**, ricco di struttura e di profumi, è il bianco da provare con questa ricetta. È perfetto l'**Am Sand 2016** di **Alois Lageder**, tropicale, minerale e biodinamico. *22,50 euro. aloislageder.eu*

Tuorlo nel nido di carote pag. 69

Con i piatti a base di uova e verdure sta bene un **Prosecco di Conegliano Valdobbiadene**. Il **Brut** di **Biancavigna** ci ha incantato con le sue bollicine cremose e il gusto rinfrescante e piacevolmente acidulo. *12 euro. biancavigna.it*

Frolle pag. 73 **Torta tropicale** pag. 74

Un **passito** dal carattere mediterraneo sta bene con le frolle. I profumi di albicocca e il carattere esotico del **Malvasco 2017** di **D Casadei** lo rendono perfetto anche con la torta tropicale. *22 euro. selezioneleanfore.com*

Ravioli di canapa pag. 57

La freschezza del **Rosso di Valtellina** sta bene con paste ripiene al formaggio. Il **Nettare 2015** di **Tenuta Scerscé** ripropone nel bicchiere la semplice finezza dei vini di montagna da uve nebbiolo. *14 euro. tenutascersce.it*

Alici ripiene con catalogna pag. 64

Il pesce azzurro ha bisogno di un vino che coniughi struttura e freschezza, come i rosati del Sud. Ci piace il **Cerasuolo d'Abruzzo 2016** di **Costadoro** per il gusto amabile e i profumi che ricordano la ciliegia. *5 euro. vinicostadoro.it*

Stinco di agnello al limone pag. 69

Serve un rosso rotondo, di buon corpo e acidità, per esaltare la carne di agnello. Noi abbiamo trovato quello giusto, pieno di carattere e di eleganza, in Veneto, sui Colli Berici: è il **Tai Rosso Colpizzarda 2015** di **Dal Maso**. *22 euro. dalmasovini.com*

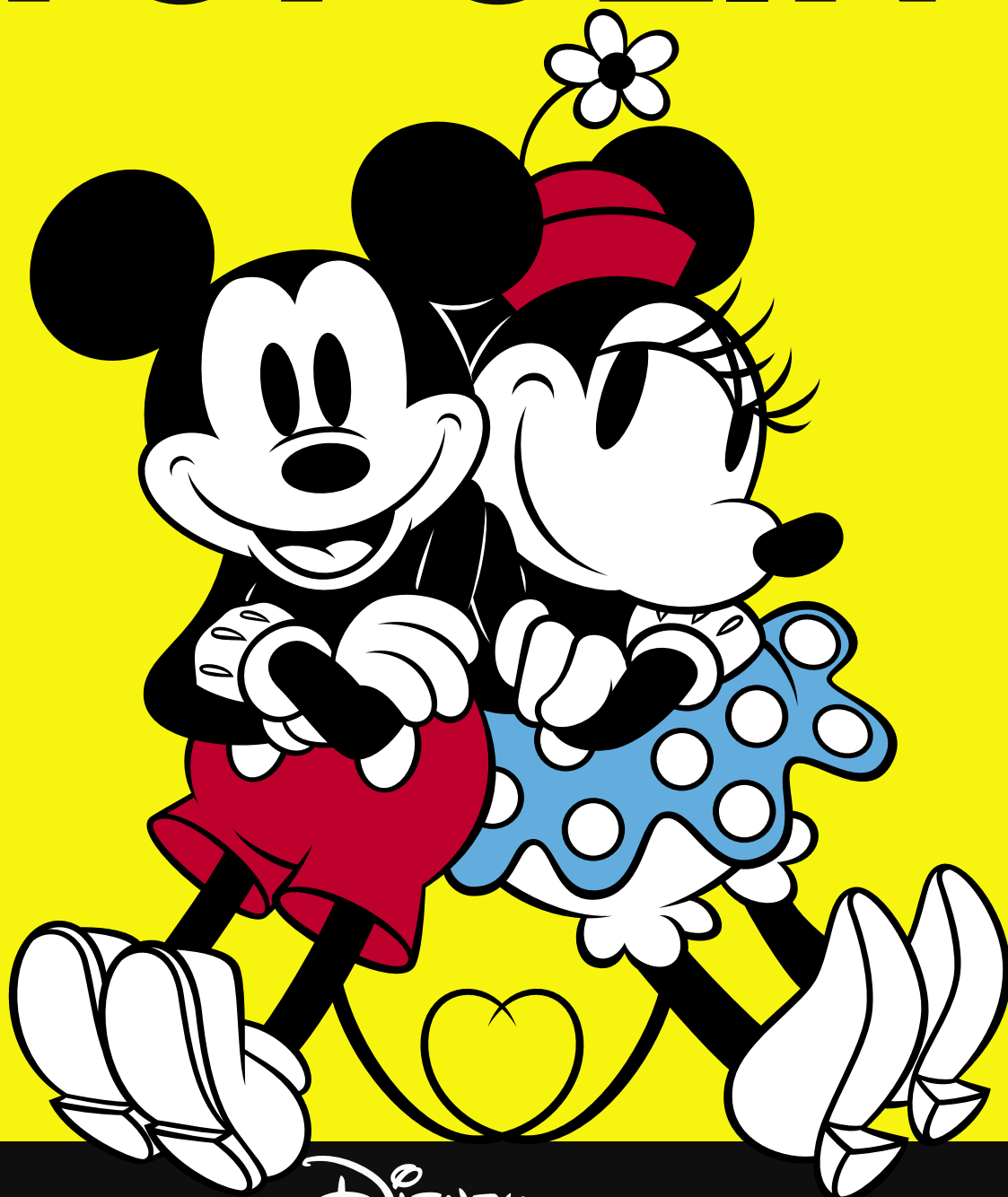
Pere nella sfoglia pag. 73

I delicati aromi di frutta secca di un **Erbaluce di Caluso Passito** ben si addicono alla dolcezza delle pere. Il **Dus** di **Santa Clelia** si conferma uno dei migliori, soprattutto quando ha qualche anno di invecchiamento. *23 euro. santaclelia.it*

SANO, VELOCE BUONO!

Una pausa gourmet, deliziosa ed equilibrata, anche quando i ritmi della giornata sono veloci: la trovate da **Natoo**, il format healthy bar del gruppo Lagardère, leader nella ristorazione travel retail. Il menù, anche con proposte veggie, è un'esplosione di gusto, colori e sapori: smoothies, frullati, centrifughe, frutta fresca sono i protagonisti, accanto a una ricca varietà di panini, insalate e dessert, anche take-away, preparati con materie prime fresche e di altissima qualità. Potrete optare per un sandwich con Bresaola della Valtellina IGP con noci e ricotta oppure per un centrifugato di **frutta e verdura di stagione**, preparato express per salvaguardare le vitamine e i sali minerali degli ingredienti. Il tutto con grande cura e con una particolare attenzione per i cosidetti «**superfood**», i cibi che grazie alle loro proprietà antiossidanti fanno bene alla vostra salute. Siete curiosi? Trovate Natoo nel nuovo punto vendita dell'Aeroporto di Venezia ma lo trovate anche alla stazione di Roma Termini, all'aeroporto di Fiumicino e alla stazione di Padova. Bastano 5 minuti per provare un piacere tutto naturale. *natoobar.it*

LA CUCINA ITALIANA PER **DISNEY**

BUON COMPLEANNO
TOPOLINO

Soffia su un'enorme torta con 90 candeline l'idolo di intere generazioni di bambini: Topolino! Il mito nato dalla fantasia di Walt Disney, conosciuto nel mondo come Mickey Mouse (ma il suo nome è tradotto in 35 lingue), continua a conquistare con la sua intelligenza, simpatia e l'inguaribile ottimismo. Dal suo debutto, il 18 novembre 1928 con il corto *SteamBoat Will*e, non si è più fermato. Una vita da record, punteggiata di tanti successi tra cui 135 cortometraggi e un Oscar onorario alla carriera, donato al suo «papà», il grande Walt. Un topo gentile, che crede nell'amicizia, inconfondibile per le sue grandi orecchie e i guanti bianchi. Un modello scanzonato per tanti piccoli fan, intramontabile come i grandi classici della cucina italiana, di cui anche Topolino, nelle sue avventure, fa grandi scorpacciate. Proprio per questo, con Cucina Disney, questa icona dei fumetti è ambasciatore di un progetto sulla sana alimentazione, da imparare sin da piccoli attraverso modelli positivi come lui. E se parliamo di classici... ecco una ricetta della tradizione, da preparare con mamma e papà.

PIZZA CAPRESE

Per 2 persone
***300 g** farina – **10 g** lievito di birra fresco*
***7-8** pomodorini ciliegia – **2** mozzarelle – origano – sale*
passata di pomodoro – basilico – olio extravergine di oliva

Tagliate i pomodorini a metà, conditeli con olio e origano e lasciateli riposare.
Sciogliete il lievito di birra in 150 g di acqua tiepida, unitela alla farina e impastate per una decina di minuti, aggiungendo 5 g di sale (1 cucchiaino raso); dovrete ottenere un panetto liscio e omogeneo. Copritelo e lasciatelo lievitare al tiepido per 1 ora.
Stendetelo in una teglia tonda (25 cm di diametro) unta di olio, spennellatelo con poca passata di pomodoro, condita con olio e sale; cuocete a 250 °C nel forno ventilato per 15 minuti circa.
Sfornate la pizza e completatela con i pomodorini, salati all'ultimo momento, la mozzarella a fettine, un filo di olio e qualche fogliolina di basilico.

Festeggiamo con Topolino

Per festeggiare con tutti i bimbi il compleanno di Topolino, Kinder si unisce a Disney con un'edizione speciale di **Kinder Brioss**, **Kinder Colazione Più**, **Kinder Pan e Cioc** e **Kinder Pan e Cioc Cacao**: dentro ogni confezione troverete un fumetto del vostro eroe, tutto da sfogliare. Anche **Zàini** festeggia i 90 anni di Topolino con una scatola di latta piena di dragées con cereali croccanti e copertura al cacao decorata con un fumetto vintage. Sempre dedicati all'icona Disney anche gli snack salati **VitaStick Mini** di **Vitavigor**. Senza conservanti né OGM, con olio extravergine di oliva, li potete assaggiare nelle sfiziose varianti al Parmigiano Reggiano e Gusto Pizza.

Disney si affianca ai prodotti di marca per aiutare le famiglie a portare in tavola alimenti buoni ed equilibrati, facendo divertire i bambini con i loro Personaggi preferiti.

L'oro delle Langhe

CACCIA AL TESORO

Nei dintorni di Alba a degustare il tartufo bianco. Un percorso in quattro atti, dai taglierini al baccalà. Tra boschi, trattorie e super ristoranti. Scoprendo il territorio «lamellata dopo lamellata»

di **SARA TIENI**, foto **DAVIDE LOVATTI**

Il cuoco Francesco Oberto in un salone del suo ristorante Da Francesco, una stella Michelin, a Cherasco, nel Cuneese.

Nel suo uovo con fonduta e tartufo bianco Francesco Oberto utilizza anche il cardo gobbo di Nizza Monferrato che, grazie alla particolare tecnica dell'imbianchimento (l'ortaggio viene piegato e ricoperto di terra un mese prima della raccolta), perde la clorofilla diventando chiaro, tenero e delicato. Sotto, il *trifolau* Gianni Monchiero con i suoi cani.

Uovo «termale» con fonduta, cardi e tartufo

Cuoco Francesco Oberto
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 litro latte
400 g cardi gobbi
200 g formaggio raschera
200 g fontina
200 g panna fresca
25 g tartufo bianco d'Alba
10 tuorli – 4 uova – 1 cipolla
burro – sale

Pulite i cardi con un pelapatate, tagliateli a rocchetti e cuoceteli nel latte bollente per 15 minuti, finché non diventano teneri.
Affettate sottilmente la cipolla e soffriggetela in una noce di burro, unite i cardi e saltateli per 4-5 minuti a fiamma vivace.
Tagliate a tocchetti la fontina e il raschera e fondeteli in una casseruola con poca acqua.
Rompete i tuorli con una forchetta, incorporateli ai formaggi, poi aggiungete la panna e un pizzico di sale. Fate addensare a fiamma dolce per 1-2 minuti.
Rompete le uova su un piattino e versatele in una pirofila su un velo di acqua; cuocetele nel forno a vapore a 65 °C per 25 minuti. In alternativa preparate 4 uova in camicia.
Servite ogni uovo in una ciotola, coperto con la fonduta e completato con i cardi e 5-6 g di lamelle di tartufo.

Alla luna bisogna crederci per forza», dice il contadino Nuto ne *La luna e i falò* di Cesare Pavese, saga familiare ambientata nelle Langhe del secondo dopoguerra. Questa suggestione mi scocca in testa in un bosco vicino ad **Alba** mentre sono seriamente impegnata nella ricerca del *Tuber magnatum Pico*, in arte Tartufo Bianco. È pomeriggio, ma l'ideale, mi spiegano, «sarebbe uscire di notte, con la luna piena». Sembra infatti che la crescita di questo fungo ipogeo (ovvero che cresce nel sottosuolo) sia molto influenzata dalle fasi del nostro più familiare pianeta-satellite, a cui un po' per aspetto anche somiglia. A svelarmelo è **Gianni Monchiero**, uno dei più esperti *trifolau* (cacciatori di tartufo, in slang locale) della zona. Gianni è anche il fondatore dell'Università dei cani da tartufo di Roddi d'Alba, una sorta di ateneo per allevare campioni dal naso fino. Una volta scovato, ogni tartufo bianco, scopro, svela un aroma diverso. Fondamentale è l'albero sotto cui il tartufo cresce, «il tiglio dà un sapore, la quercia un altro. Il mio preferito è il tartufo del salice: raro e delicatissimo», racconta Gianni, mentre le sue dita spesse accarezzano la terra come fosse una coperta. Inizia da qui il mio tour gastronomico tra Langhe e Roero, alla scoperta di uno dei segreti più pregiati e meglio custoditi di queste colline.

L'asta mondiale e la cena tra gli affreschi

Duemila anni fa Plutarco reputava che i tartufi fossero generati dall'azione combinata di fulmini, pioggia e terra, tanto erano divini. Altrettanto divina oggi (con un notevole indotto e più di 600mila turisti lo scorso anno) la **Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba** (fino al 25 novembre), una mostra-mercato con arcinota asta mondiale annessa, solo su invito, giunta quest'anno all'88esima edizione. Qui potete degustare o acquistare la materia prima, ma anche fare corsi di analisi sensoriale. A questa eccellenza del bosco che cresce solo spontanea (di tartufi si conoscono altre 8 tipologie che coprono tutte le stagioni, e per alcune si è pure tentata la coltivazione) Alba deve anche il recente riconoscimento, da parte dell'Unesco, di Creative City of Gastronomy, un network mondiale di 26 città legate alle eccellenze gastronomiche. L'annata 2018 sembra promettere bene: l'alternanza di pioggia e sole ha creato l'ambiente giusto per la raccolta che, secondo le norme regionali, deve avvenire tra il 21 settembre e il 31 gennaio. L'ideale è degustarlo in uno degli ottimi ristoranti della zona. Noi ne abbiamo selezionati quattro, che lo hanno interpretato per noi in quattro ricette originali. In molti, da tradizione, potete portare il vostro tartufo appena acquistato e farlo affettare in diretta. In alternativa, per una «lamellata» di bianco d'Alba di 5-6 grammi, spenderete, a seconda dell'andamento della stagione, dai 25 euro in su.

Rivisita un classico assoluto, ovvero l'uovo con il tartufo, Francesco Oberto. Il cuoco, 32 anni, una stella Michelin assegnata nel 2016, seduce con la sua versione sontuosa con fonduta e cardo gobbo di Nizza Monferrato. L'uovo viene cotto a bassa temperatura come negli *onsen*, le terme giapponesi, dove si sfrutta il tepore dell'acqua per preparare anche ottime uova in camicia. «Il tartufo è esaltato al massimo da ingredienti caldi e grassi», spiega, mentre ci accoglie nel suo ristorante **Da Francesco**, uno scrigno affrescato in un palazzo nobiliare del Seicento, nel centro di Cherasco (Cuneo), dotato anche di →

Se il cuoco vola alto

Il risotto con polvere di nocciole delle Langhe, barbabietola e tartufo bianco d'Alba proposto da Andrea Ferrucci del ristorante Marcelin di Montà d'Alba (Cuneo): il piatto ha una piacevole nota acidula data dall'aglio nero. A destra, il cuoco, appassionato di falconeria, è ritratto con uno dei suoi due rapaci.

Gente di mare (e di bosco)

Accostamenti arditi e tocchi tradizionali nei tacos con baccalà e verdure di stagione al vapore, salsa leggera alla bagna cauda e lamelle di tartufo bianco d'Alba, serviti su legno di vite. Il piatto è in menu a Il Grecale, gestito da Alessandro Neri: «Il tartufo si lega bene con ingredienti poveri: questo è il mio omaggio alla tradizione, quando si cucinavano le uova nella pentola con gli avanzi di bagna cauda e si finivano con il tartufo».

Qui a destra, Alessandro Neri del ristorante Il Grecale a Novello (Cuneo); nei suoi piatti, come i tacos qui sopra, ricorrono citazioni delle esperienze all'estero, tra Giappone, Thailandia e Messico. Nella pagina accanto, Mariuccia Settima Volo, cuoca della Trattoria Risorgimento di Treiso (Cuneo), e i suoi sottilissimi tajarin appena tagliati.

una suggestiva «chef's table», una sala più intima con affaccio sulla cucina, per vedere la brigata al lavoro. «Il tartufo mi ricorda mio nonno. Aveva una vigna, vicino a Bra, che confinava con la casa di un *trifolau*. Questo signore gli regalava qualche tartufo ogni tanto: ogni volta che arrivava la sua Panda rossa sembrava venisse il Messia. Oggi, nel mio ristorante propongo un piccolo menu di 10-12 piatti con il bianco d'Alba. Lo metto anche in un dessert che ho chiamato Tartufo sotto la neve: panna montata con meringhe sbriciolate e tartufo bianco. È nato per sbaglio dopo che il mio sous chef aveva posato le meringhe in una ciotola già usata per i tartufi».

Sorprende per la sua delicatezza e l'innovazione anche il menu del giovane talentuoso e pacato Andrea Ferrucci, del ristorante **Marcelin** di Montà d'Alba (Cuneo). Il cuoco, in curriculum esperienze con vari stellati, da Alfio Ghezzi ad Andrea Berton, propone un risotto con polveri di nocciola delle Langhe e di rapa rossa. Una sorta di passeggiata tra orto e bosco che ben riassume il suo stile, sempre in equilibrio tra pragmatismo e spregiudicatezza. Lo si desume dai due menu con tartufo di

questo periodo: uno classico, con tartare e tajarin («il pubblico lo richiede») e uno dove si lascia andare a digressioni ben più ardite come i macaron con crema calda di cioccolato bianco, formaggio blu del Moncenisio e zabaione con scaglie di tartufo. Dei voli pindarici forse ispirati dal suo hobby: addestrare falchi.

Il «corsaro» e la nonna-cuoca

Ci spostiamo in uno dei tanti borghi-gioiello della zona, decretata non a caso patrimonio Unesco: Cherasco. Qui, un po' nascosto in un palazzo Anni 80, l'approccio alternativo al tartufo: il menu di mare proposto da **Il Grecale**, come il vento che soffia sul Mediterraneo da nord-est. In cucina c'è Alessandro Neri, che accanto ai ravioli del plin e alla battuta di Fassona propone, con il tartufo, anche piatti decisamente da outsider come i tacos con baccalà e salsa alla bagna cauda. «Il bianco sta bene con ingredienti poveri; una volta, quando non gli si dava questo valore, i vecchi lo sfregavano sul pane». Da segnalare anche una dichiarata passione per i lievitati: in cucina si sforna pane e un'ottima pizza, poi condita con ovoli, uova di quaglia e tartufo bianco. Una versione pop per palati in cerca di (valide) alternative alla tradizione.

Hanno qualcosa di paradisiaco infine, i tajarin di Maria Settima al secolo Mariuccia, cuoca della **Trattoria Risorgimento** di Treiso, circa 800 abitanti in provincia di Cuneo. Ad assisterla in cucina c'è la figlia Cinzia, mentre l'altra figlia Elisa e il fratello Gioele Colonna si occupano della sala. Sono tutti «cintura nera» nell'arte antica di questa pasta fresca. «Vanno tagliati a mano. Tradizionalmente al posto del coltello si usava il ferro di una falce ormai consunto e ridotto a una lama affusolata». Per i tajarin, ogni famiglia ha la sua ricetta. «Di tuorli noi ne mettiamo relativamente pochi: appena 15 per 1 chilo di farina, contro i 30, 40 tuorli abituali. L'ideale è servirlo con semplicità, magari sull'uovo fritto *al palet* (*nel padellino*, ndr). E sa perché? Il re del piatto, in fondo, è sempre lui». ■

INDIRIZZI

Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba, *fieradeltartufo.org* – **Da Francesco**, via Vittorio Emanuele 103, Cherasco (CN), *ristorantedafrancesco.com*
Marcelin, piazzetta della Vecchia segheria 1, Montà d'Alba (CN), marcelin.it – **Il Grecale**, via Giordano 8, Novello (CN), *ilgrecale.com* – **Trattoria Risorgimento**, viale Rimembranza 14, Treiso (CN), *trattoriarisorgimento.yolasite.com*

Tajarin «leggeri» al tartufo bianco

Cuoca Mariuccia Settima Volo
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g farina di semola di grano duro
200 g burro – 25 g tartufo
3 uova – 3 tuorli
olio extravergine di oliva – sale

Amalgamate in una ciotola le uova e i tuorli, rompendoli con una forchetta.
Versate la farina a pioggia su una spianatoia, create con le mani un avvallamento al centro e versatevi poco alla volta le uova e 2 cucchiai di olio, incorporandoli con la punta delle dita.
Impastate finché non otterrete una palla liscia ed elastica; avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in un luogo fresco per 20 minuti.
Tirate la sfoglia sottile 1 mm e lunga circa 30 cm. Lasciate asciugare 10 minuti.
Piegate la sfoglia su se stessa sul lato corto, ottenendo una sorta di panetto largo 4 cm.
Tagliatelo con un coltello molto affilato in strisce di 2-3 mm di larghezza; in alternativa usate una trafila.
Sciogliete il burro senza farlo imbiondire.
Cuocete i tajarin in abbondante acqua salata, scolateli, conditeli con il burro e 5-6 g di lamelle di tartufo a testa.

UNA SPESA

GENUINA

PAM PANORAMA COMPIE 60 ANNI E FESTEGGIA CON TANTI INGREDIENTI NATURALI E BIOLOGICI: TUTTI DA ASSAPORARE E CUCINARE IN DELIZIOSE RICETTE, COME NATURA VUOLE

GNOCCHI DI TOPINAMBUR

Ingredienti per 8 persone
300 g *Grana Padano Dop*
230 g *topinambur*
160 g *patate*
160 g *farina*
50 g *yogurt magro*
1 *tuorlo*
olio extravergine di oliva
sale

Affettate 30 g di topinambur a rondelle sottili. Essiccatele in forno a 60 °C per 3-4 ore. **Pelate** i topinambur rimanenti e cuoceteli a vapore per 20 minuti circa, finché non saranno teneri. **Lessate** le patate in acqua salata per 15-20 minuti, finché la forchetta non riesce a raggiungere il cuore del tubero. Infine scolatele e pelatele. **Disponete** la farina a fontana e ponete il tuorlo al centro. **Aggiungete** le patate e i topinambur schiacciandoli con lo schiacciapatate e impastate fino a ottenere un composto omogeneo. **Riponetelo** in frigorifero per circa 20 minuti. Lavoratelo poi ricavandone dei filoncini del diametro di 2 cm; tagliateli a tocchetti di 2-3 cm. Rigateli schiacciandoli leggermente sui rebbi di una forchetta. **Versate** in una padella antiaderente una cucchiaiata di grana grattugiato e fate cuocere a fiamma vivace per 1 minuto, fino a quando non si sarà formata una cialda. Rimuovetela delicatamente con una forchetta e ripetete l'operazione fino a esaurire il formaggio. **Cuocete** gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata. Quando verranno a galla scolateli e passateli in una bacinella con acqua e ghiaccio per bloccarne la cottura. **Scolateli** e rosolateli in padella, in un velo di olio ben caldo. **Servite** gli gnocchi condendoli con lo yogurt magro e completate il piatto con le rondelle di topinambur e le cialde di grana.

Un'alimentazione sana e autentica fatta di ingredienti che seguono i ritmi della natura: è questa l'idea di Bio Pam Panorama, la linea di cibi freschi, ma anche surgelati, snack, bevande e piatti pronti per chi segue un'alimentazione rispettosa dell'ambiente. Un omaggio della catena italiana di supermercati, che quest'anno compie 60 anni, dedicato ai consumatori più attenti alla propria salute e a quella del pianeta. Frutta e verdura ottenute unicamente da coltivazioni non intensive, con l'uso di concimi naturali, uova, farina di grano Korosan Kamut® e ancora burro, olio di oliva e carne da allevamenti virtuosi, che hanno a cuore il benessere degli animali. Volete provare a cimentarvi ai fornelli? Ecco una ricetta creata per voi con pochi e saporiti ingredienti, per scatenare la fantasia e alimentarsi in modo sano.

BISCOTTI SBRISOLONI

dolce FONDENTE

ricette DAVIDE COMASCHI
testi ANGELA ODONE
foto RICCARDO LETTIERI
styling BEATRICE PRADA

Come si destreggia il campione del mondo di cioccolateria (l'unico italiano che ha mai trionfato a Parigi) in una cucina di casa? Con molta spontaneità. Scopritelo in cinque ricette facili che procurano dipendenza

Piatto con venatura dorata **Seletti**.

CROSTATA CON PICCOLI FRUTTI

DAVIDE COMASCHI
Nato nel 1980 a Milano, si forma al Politecnico del Commercio e del Turismo (CAPAC) e inizia a sfornare dolcezze nella storica Pasticceria Martesana. Dall'incontro con il maestro Iginio Massari nasce una stretta collaborazione e la preparazione dei World Chocolate Masters™ dove, nel 2013, sarà Campione del Mondo di Cioccolateria. Dal 2016 è il direttore delle sede milanese del Chocolate Academy™ Center di Barry-Callebaut.

Biscotti sbrisoloni

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 40-45 PEZZI

220 g farina 00 – 120 g burro
120 g zucchero
120 g mandorle a pezzetti
95 g cioccolato fondente
60 g farina di mais
25 g latte – 25 g 1 tuorlo
25 g cacao
4 g lievito in polvere per dolci
1 uovo – sale

Fondete 25 g di cioccolato. Sminuzzate il resto.
Setacciate la farina 00, il lievito e il cacao, mescolateli, unite anche la farina di mais e formate una fontana sul piano di lavoro (foto 1).
Sbattete l'uovo. Prelevatene 15 g (il resto non vi servirà) e sbatteteli in una ciotolina con il tuorlo, il latte e un pizzico di sale.
Mescolate il burro con il cioccolato fuso e lo zucchero.
Versate al centro della fontana prima il burro al cioccolato, poi le uova sbattute con il latte. Iniziate a lavorare l'impasto amalgamando prima tra loro gli ingredienti al centro, poi incorporando le farine (foto 2).
Completate unendo anche le mandorle e il cioccolato a pezzetti.
Formate delle sfere di circa 3 cm di diametro, accomodatele su una o più placche foderate di carta da forno e schiacciatele leggermente in modo da formare dei dischi irregolari.
Infornateli a 180 °C per 15-18 minuti.
Sfornate i biscotti e fateli raffreddare del tutto prima di gustarli.

1
2
(1) Formate una fontana (ø 30 cm) con le farine: aiutatevo con una spatola, e allargatela in un cerchio molto ampio. (2) Versate al centro della fontana il burro al cioccolato e le uova sbattute con il latte: amalgamateli tra loro prima di incominciare a incorporare le farine della fontana. Alla fine, otterrete un impasto sodo.

Crostata con piccoli frutti

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
225 g farina
150 g burro
100 g zucchero
50 g 2 tuorli
25 g cacao amaro – sale
PER LA GANACHE
220 g cioccolato fondente
200 g panna fresca o latte
15 g burro
10 g zucchero
PER COMPLETARE
fragole – mirtilli
lamponi – more
ribes bianco

PER LA PASTA FROLLA
Sciogliete un pizzico di sale nei tuorli sbattendoli con la forchetta. Setacciate la farina con il cacao e distribuitela sul piano di lavoro formando una fontana con un ampio «cratere». Procedete nella lavorazione come illustrato qui accanto. Disponete al centro della fontana il burro a temperatura ambiente e lo zucchero e mescolateli molto bene; formate un avvallamento all'interno del burro maneggiato e versatevi i tuorli sbattuti.
Iniziate a impastare unendo un poco di farina alla volta e proseguite fino a quando non avrete ottenuto una pasta soda. Avvolgetela nella carta da forno e mettetela a riposare in frigo per almeno 3 ore (l'ideale sarebbe farla riposare per una notte).
Stendete la pasta con il matterello a 3-4 mm di spessore e con essa foderate uno stampo con fondo mobile (ø 20-22 cm), rifilandola per ottenere un bordo di 2-3 cm. Bucherellate il fondo con i rebbi della forchetta, stendetevi sopra un foglio di carta da forno e coprite con legumi secchi. Cuocete «in bianco» in forno a 180 °C per 15-18 minuti. Sfornate la crostata, eliminate i legumi e la carta da forno, sformatela e fatela raffreddare.
PER LA GANACHE
Spezzettate il cioccolato in un'ampia ciotola. Portate a bollore la panna con lo zucchero, versatela sul cioccolato, incorporate il burro e frullate con un frullatore a immersione potente, fino a ottenere una crema finissima. Lasciatela raffreddare.
PER COMPLETARE
Distribuite la ganache nel guscio di pasta frolla e decorate con cerchi concentrici di fragole tagliate e metà, chicchi di ribes bianco, lamponi, more e mirtilli.
Da sapere Conservate gli avanzi di pasta frolla per preparare dei biscotti. Se non li utilizzate subito, rimpastateli, avvolgeteli in un foglio di pellicola e conservateli in freezer (per un mese al massimo), scongelandoli tempestivamente in frigorifero.

Trionfo all'arancia

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

→

TRIONFO ALL'ARANCIA

«...Basta mangiare un po' di cioccolata o aspettare un po' di tempo perché tutto si metta matematicamente a bene»

Tommaso Landolfi, *Dialogo dei massimi sistemi,* 1937

Alzata
Richard Ginori.

Cioccolato delle meraviglie

Accomodate la torta su un foglio di carta da forno e praticate due incisioni lungo tutta la circonferenza, alla stessa distanza, con un coltello a sega (1). Appoggiatevi sopra una mano e fate ruotare la torta sulla carta (2). Dopo aver creato i due «binari» proseguite con decisione nel taglio, sempre continuando a fare girare il dolce.

Per ottenere dei riccioli di cioccolato piccoli tagliateli con il pelapatate sul bordo lungo della tavoletta (1). Per riccioli grandi «tirate» un anello tagliapasta (ø 4-5 cm) sulla superficie liscia di una tavoletta piuttosto spessa (2). Conservateli in freezer fino a quando non si serviranno.

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER IL PAN DI SPAGNA
250 g 5 uova – 140 g zucchero
100 g farina 00
30 g fecola di patate
20 g cacao amaro
PER LA CREMA AL CIOCCOLATO
500 g latte
250 g cioccolato fondente
120 g zucchero
100 g 4 tuorli – 20 g amido di mais
PER LA BAGNA
200 g zucchero semolato
80 g liquore tipo Grand Marnier
PER COMPLETARE
100 g cioccolato gianduia
100 g cioccolato fondente
panna montata
zucchero a velo – ribes

PER IL PAN DI SPAGNA
Montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso: ci vorranno almeno 15 minuti. Setacciate per due volte la farina 00 con la fecola e il cacao e incorporateli nella spuma di uova mescolando dal basso verso l'alto con molta delicatezza per non smontarla. Versate il composto ottenuto in una tortiera a bordo alto (ø 22-24 cm) imburrata e infarinata (dovrà riempirla non oltre i tre quarti dell'altezza). Infornate a 190 °C per circa 20 minuti. Sfornate il pan di Spagna, lasciatelo intiepidire, liberatelo dallo stampo e lasciatelo raffreddare su una gratella.

PER LA CREMA AL CIOCCOLATO
Spezzettate il cioccolato.
Portate a bollore il latte.
Miscelate, nell'ordine, zucchero, amido di mais e infine tuorli. Versate il latte bollente sul composto di tuorli e cuocetelo, sempre mescolando, fino a ottenere una crema. Versatela subito, ancora bollente, sul cioccolato e mescolate fino a quando non si sarà perfettamente sciolto.
Lasciate raffreddare, poi mettete in frigo per almeno 1 ora.

PER LA BAGNA
Portare a bollore 300 g di acqua con lo zucchero, togliete dal fuoco, fate raffreddare, poi unite il liquore.

PER COMPLETARE
Ricavate tanti riccioli di cioccolato fondente e altri più grandi di cioccolato gianduia, come si vede nelle foto in alto a destra.
Tagliate in tre parti il pan di Spagna come spiegato nelle foto in alto a sinistra. Spennellate il primo strato con la bagna. Distribuitevi uno strato di crema al cioccolato, appoggiate sopra la seconda fetta di pan di Spagna e ripetere le operazioni fino all'ultima fetta di pan di Spagna.
Ricoprite completamente la torta con la crema al cioccolato aiutandovi con la spatola (se la crema dovesse essere troppo densa, pesatela e aggiungete pari quantità di panna montata); ricoprite il bordo con i riccioli di cioccolato fondente.
Decorate la superficie con un giro di panna montata, mettete al centro i riccioli grandi di cioccolato gianduia e spolverizzate di zucchero a velo. Completate con qualche rametto di ribes e mettete in frigo per almeno 1 ora prima di servire.

CIOCCOLATA CALDA

Cioccolata calda

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 TAZZE

330 g latte intero
170 g cioccolato fondente
70 g zucchero – cacao
panna montata

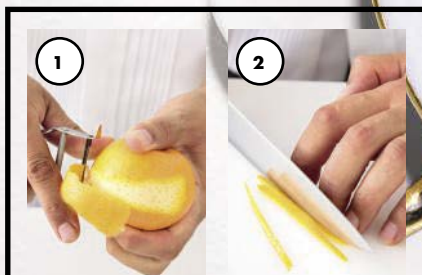
Raccogliete latte e zucchero in un pentolino, portate sul fuoco e scaldate mescolando costantemente fino al bollore; unite il cioccolato a pezzetti, togliete dal fuoco e mescolate (oppure frullate con il mixer a immersione) finché la cioccolata non sarà omogenea e perfettamente liscia.
Distribuitela nelle tazze, lasciatela riposare per un paio di minuti, poi completatela con un bel ciuffo di panna montata e una spolverata di cacao.

Cremoso con sensazione di mandarino

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 3 ore e 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g latte
120 g cioccolato fondente
50 g 2 tuorli
40 g zucchero
20 g cacao amaro
3 mandarini

Raccogliete il latte in un pentolino con la scorza di 2 mandarini (dosate la quantità secondo il vostro gusto e secondo l'intensità del profumo degli agrumi); portare a bollore ed eliminate le scorze.
Miscelate in una ciotola a parte lo zucchero con il cacao, quindi aggiungete i tuorli, mescolando bene.
Versate il latte bollente sui tuorli, mescolate con una frusta, riportate sul fuoco e cuocete fino a quando il composto non avrà raggiunto una consistenza cremosa.
Spezzettate il cioccolato fondente in una ciotola capiente.
Togliete la crema dal fuoco e versatela sul cioccolato fondente; frullate con un mixer a immersione ottenendo una consistenza molto liscia e lucida.
Lasciatelo intiepidire, poi mettetelo a raffreddare in frigo per almeno 3 ore.
Raccogliete il cremoso in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1 cm) e distribuitelo nelle ciotole formando dei ciuffetti. Decorate con scorze di mandarino ricavandole come si vede qui sotto. A piacere, completate con cioccolato fondente sminuzzato grossolanamente.

Per fare dei riccioli di scorza lo strumento ideale è il rigalimoni. In alternativa, potete ricavare delle scorze con il pelapatate (1), tagliarle in listerelle sottili con il coltello (2) e poi arrotolarle delicatamente con le dita.

Ciotola e piatto con venatura dorata, cucchiaino e tazza **Seletti**, piatti con bordo dorato **Richard Ginori**.

IL GRANDE RITORNO DELLE SCALOPPINE

AL MARSALA E ARANCIA

CON FUNGHI MISTI

Basta il nome per evocare la morbidezza dei sughi (vino bianco, Marsala, funghi) che avvolgono le fettine di carne: piccoli capolavori della cucina di casa. Eccoli rinnovati e in splendida forma

ricette **GIOVANNI ROTA**, testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Cuocete le scaloppine subito dopo averle infarinate: se le lasciate aspettare, la farina si impregna dei succhi della carne, si appesantisce e diventa collosa.

AL VINO BIANCO

CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO

I segreti del cuoco

Esperto conoscitore delle carni, Giovanni Rota ci aiuta a scegliere i tagli per le diverse ricette

LOMBATA di vitello
È un pezzo pregiato, non troppo magro: per trattenere meglio i succhi non va tagliato tanto sottile. Richiede fuoco dolce e tempi prolungati per cuocere le fettine fino al cuore senza bruciarne la superficie.

MAGATELLO di vitello
Taglio magro e asciutto, di forma regolare; è consigliabile arricchirlo con prosciutto o altri ingredienti che aggiungano morbidezza.

NOCE di vitello
Proviene dalla parte alta della coscia posteriore. È perfetta con i funghi che, pur molto saporiti, richiedono una carne strutturata e non del tutto priva di grasso.

LONZA di maiale
Assicura morbidezza e sapore anche in preparazioni semplici come quella al vino: inoltre, tiene bene la cottura, se dovete prepararle in anticipo.

Al Marsala e arancia

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

550 g 4 fette di lombata di vitello
80 g mandorle pelate
20 g olio di girasole
burro – amido di mais
finocchietto – arancia
farina di mandorle
Marsala – sale

Mescolate 30 g di farina di mandorle con 30 g di amido di mais. Passatevi le 4 fette di carne, infarinandole bene su entrambi i lati.
Accomodatele in una padella antiaderente con 30 g di burro spumeggiante. Salatele e cuocetele per circa 5 minuti da un lato e 3 dall'altro.
Togliete le scaloppine dalla padella e lasciatele riposare.
Eliminate il burro, riportate sul fuoco la padella e versatevi un bicchiere di Marsala, per sciogliere il fondo di cottura della carne.
Impastate una piccola noce di burro con un cucchiaino di amido di mais e fatelo sciogliere in padella, nel sugo. Salate leggermente e fate addensare per 3-4 minuti.
Frullate le mandorle con l'olio di girasole e un pizzico di sale. Profumatele con la scorza grattugiata di mezza arancia e un po' di finocchietto sminuzzato, ottenendo un pesto grossolano.
Scaldate brevemente le scaloppine nella salsa, quindi servitele con il pesto di mandorle.

Con funghi misti

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 8 fette di noce di vitello
150 g funghi porcini puliti
150 g funghi cardoncelli puliti
50 g funghi chiodini puliti
30 g burro chiarificato
2 scalogni
prezzemolo
semola di grano duro
brodo vegetale
sale

Tagliate a pezzi grossi i cardoncelli e i porcini.
Infarinate le fette di carne nella semola e cuocetele in una padella a fuoco vivace, con il burro chiarificato, per circa 1 minuto per lato, con un pizzico di sale. Toglietele dalla padella e lasciatele riposare.
Pelate gli scalogni, tagliateli a metà e fateli appassire nella padella delle scaloppine, poi aggiungete tutti i funghi.
Arrostiteli per circa 5 minuti, quindi toglieteli anch'essi dalla padella.
Aggiungete un mestolo di brodo vegetale per stemperare il fondo di cottura; fate addensare un po' il sugo. Rimettete le scaloppine nella padella per scaldarle e ammorbidirle.
Servitele con i funghi e un po' di prezzemolo.

Al vino bianco

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 8 fette di lonza di maiale
200 g acini di uva bianca e rossa
burro – farina
vino bianco secco
brodo vegetale – sale

Lavate e sbucciate gli acini d'uva, eliminando anche i vinaccioli.
Infarinate le fettine di lonza.
Cuocetele in una padella antiaderente con 30 g di burro per circa 1 minuto e mezzo per lato, salando e muovendo continuamente la padella, per evitare che il burro si bruci.
Togliete le scaloppine dalla padella e lasciatele riposare. Intanto, eliminate il burro e rimettete la padella sul fuoco; tostatevi la farina rimasta sul fondo e bagnate con ½ bicchiere di vino. Attendete che si siano staccate le crosticine della carne dal fondo e, prima che il vino sia evaporato del tutto, aggiungete 1 mestolino di brodo e una noce di burro.
Fate restringere il sugo ancora per 2-3 minuti, quindi rimettete le scaloppine in padella insieme con gli acini di uva e servite dopo 1 minuto, con foglie di salvia a piacere.

Con prosciutto e formaggio

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 8 fette sottili di magatello di vitello
150 g scamorza bianca
150 g prosciutto cotto a fette
farina di mais finissima
senape – olio di semi – sale

Impanate le fette di carne nella farina di mais e cuocetele per 1 minuto per lato in una padella con 2 cucchiai di olio di semi ben caldo e un pizzico di sale.
Togliete le scaloppine dalla padella, eliminate l'olio e unite ½ bicchiere di acqua e 2 cucchiai di senape. Cuocete il sugo, mescolandolo, per 4-5 minuti.
Disponete su ogni scaloppina una fetta di scamorza e una di prosciutto, quindi appoggiatele leggermente sormontate una sull'altra in un piatto adatto al forno.
Infornatele a 190 °C per 4-5 minuti. Servitele completando con la salsa alla senape e rosmarino a piacere.

di
ELEONORA PLATANIA
foto
GIACOMO BRETZEL

IN QUESTO POLLO C'È UN SEGRETO

Un piatto semplicissimo tramandato di madre in figlia, che da sempre conquista tutti al primo assaggio. In famiglia lo preparano insieme con i bambini. Perché lo imparino, lo ricordino e lo rifacciano ancora e ancora

Ogni ricetta è un viaggio. Questo inizia quattro generazioni fa in Sardegna, dalla quale Angela De Montis parte per raggiungere Gaeta, dove lavora come capocuoca al circolo ufficiali della Marina. Passando da alcuni parenti in Toscana impara a preparare il pollo al limone e tramanda la ricetta alla nuora Lea, che a sua volta la passa ai figli e alle nuore.

Alessia De Montis, 42 anni, artista livornese che oggi vive a Bologna, l'ha appresa durante i pomeriggi passati in cucina con la nonna Lea quando era bambina: «La osservavo per ore, la aiutavo pestando il sale grosso in un mortaio», racconta. «Mia nonna era umbra e cucinava da dio, sapeva trattare ogni alimento in modo strepitoso». Il pollo al limone nasce come «soluzione» per quelle volte in cui non si sa cosa portare in tavola, ma

Alessia De Montis consiglia di assaggiare il mix di acqua e limone per verificare che non sia troppo «limonoso» e, caso mai, per stemperarlo. Nella pagina accanto, Alessia con la figlia Thea, 4 anni, e le figlie del suo compagno Mia, 11 anni, e Viola, 9. Nella foto in bianco e nero, Lea, la nonna di Alessia.

diventa subito un successo. Qual è il segreto? «È un piatto facile che piace a tutti. La particolarità sta nel mix tra limone e parmigiano, che deve essere molto equilibrato. Il risultato è una crema morbida e non filante. Nessun sapore deve prevalere, il gusto anzi è dato dal fatto che i due elementi si spengono l'uno nell'altro». Ogni volta che Alessia lo prepara «gli ospiti vogliono sempre sapere come si fa e finiscono per ripulire la padella con il pane. Molti non si accorgono che c'è il parmigiano, che deve essere ben stagionato e grattugiato finemente: quando in una ricetta c'è un elemento che non percepisci, questo diventa il suo segreto». Un segreto che ha conquistato il mondo: il fratello di Alessia la preparava ai suoi amici londinesi, sua sorella la faceva in Australia. Nessuno prima d'ora ha mai scritto la ricetta, tramandata a voce nel corso del tempo. Alessia lo ha fatto per noi: impossibile resistere alla tentazione di provarla. ■

Petti di pollo al limone

Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

430 g 8 fettine di petto di pollo
60 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
1 limone
pangrattato – sale
olio extravergine di oliva

Spremete il limone e unite il succo, senza filtrarlo, a 1 bicchiere e mezzo di acqua.
Battete le fettine con un batticarne, coprendole con carta da forno per non rompere le fibre. Colpitele con mano decisa ma senza troppa violenza: in questo modo i tessuti si ammorbidiranno senza però stracciare la polpa.
Impanatele ed eliminate il pangrattato in eccesso.
Fate scaldare 4 cucchiai di olio a fiamma bassa in una padella ampia, quindi aggiungete le fettine, alzate la fiamma e rosolatele per un paio di minuti prima da un lato e poi dall'altro.
Aggiustate di sale, versate il succo di limone con acqua nella padella e cospargete con il parmigiano grattugiato; coprite e cuocete a fiamma dolce per 15 minuti. Non appena noterete che la salsa inizierà a rapprendersi diventando cremosa, potrete spegnere e servire subito le scaloppine al limone.
«Consiglio di consumare le scaloppine al limone appena fatte. Se volete conservarle, tenetele in frigorifero per un giorno al massimo, sistemandole in un contenitore di vetro richiudibile. Sconsiglio invece di congelarle».

Una città meravigliosa dove assaggiare la tradizione ma anche la cucina contemporanea oppure soffermarsi su certi ingredienti sublimi. Una città che si muove, ma non chiamiamola *movida*, piuttosto chiamiamola *vida* (vita)

QUESTA È M A D

di MADDALENA FOSSATI, foto GIACOMO BRETZEL

L'aperitivo sulla terrazza del Círculo de Bellas Artes, uno degli epicentri culturali della capitale.

R I D

Il riso con l'anatra

L'ho assaggiato da Amazónico, il ristorante che propone la cucina che proviene dalle coste del Rio delle Amazzoni. È un riso con anatra spadellata, pomodorini freschi, salsa di clorofilla e un rosso d'uovo.

Ho sempre amato Madrid con tutta l'anima. I suoi cieli spesso tersi, quest'aria asciutta che rende tutto lucido, i grandi viali e l'attitudine delle persone, calda e timida allo stesso tempo. E queste notti dove la luce dura di più per via dell'orario sempre uguale anche al nostro per scelta di Francisco Franco che voleva che le lancette segnassero la stessa ora degli alleati di Berlino e di Roma. C'è sempre un sorriso a Madrid, nella capitale che Lope de Vega chiamava Hermosa Babilonia e che ha fatto innamorare Hemingway in *Fiesta*. Oltre 3 milioni di abitanti, capitale di Spagna nonché città ponte verso le Americhe, Madrid è un luogo dove perdersi per ristoranti ma anche per bar di tapas.

Possiamo iniziare dal barrio Salamanca, il più chic. Si vede dai palazzi ottocenteschi che le guerre hanno solo sfiorato, dalle boutique certo, ma ancora di più dalle signore con la carnagione bianchissima, i capelli coiffati e i grandi bracciali d'oro a ornare le braccia con le vene azzurrine, che passeggiano per la calle de Velázquez. E poi il profumo un po' talcato, in Spagna un'icona, non a caso siamo in un Paese dove il consumo pro capite per la cura della persona è poco sotto l'investimento che si fa ogni anno per l'abbigliamento. Per pranzare, vi suggerisco di andare da **Joselito** dove si assaggia il miglior jamón ibérico di Spagna. L'azienda familiare giunta alla sesta generazione ha appena compiuto 150 anni e produce un prosciutto con metodi completamente naturali. In 170mila ettari di terreno allevano tra i 10 e i 45mila maiali ogni anno. «Il sapore cambia a seconda delle condizioni atmosferiche che influenzano la produzione di ghiande, unica fonte di alimentazione dei nostri animali», spiega José Gómez, il più giovane dell'azienda. Ogni maiale può pascolare in almeno 3 ettari di terreno e la carne, che stagiona dai 3 fino ai 12 anni, è completamente naturale tanto che ci sono ricerche dell'Università di Salamanca e della Mayo Clinic di Houston che dicono faccia addirittura scendere i livelli di colesterolo. Al ristorante propongono una verticale, ovvero una degustazione di Gran Reserva con le «annate» 2012-13-14. Consiglio: assaggiate

Palacio Metrópolis sull'angolo di Gran Via, una delle strade più famose della capitale spagnola. Sotto, José Gómez, quinta generazione della «stirpe Joselito» che produce un jamón ibérico sensazionale. Nella pagina accanto, la giraffa del dehors e pesci allo spiedo da Amazónico.

senza pane per sentire la differenza di aroma e di consistenza. Per me il 2013 è superlativo, anche se José dichiara che la loro annata mitica è stata il 2005, ma ormai se lo sono mangiato tutto. Esperienza diversa è andare a cena da **Amazónico**, a poche *manzanas* di distanza (*manzana* in spagnolo vuol dire mela ma anche isolato). Il ristorante è un viaggio lungo il Rio delle Amazzoni come dice Sandro Silva, creatore del luogo con la moglie Marta Seco. «Si mangia cucina brasiliana come la mia origine, ma anche peruviana e di molti Paesi sudamericani», e l'esperienza è per sempre. Intanto la bellezza del locale. Design geniale di Lázaro Rosa-Violán che ti fa sentire in una giungla elegante con una giraffa di paglia nel centro del dehors. In città, alcuni dicono che il luogo è da *postureo* o meglio per farsi vedere, in realtà è un'esperienza sublime anche e soprattutto nel cibo. Del resto quale ristorante non lo è, altrimenti uno sta a casa, no? Materia prima eccellente, «non guardo i prezzi», dice Sandro, «compro solo il meglio», ricette che hanno il sapore delle cose buone del mondo. Se siete persi nel menu e state già bevendo un delizioso Curry & Caimán (Jack Daniel's, ananas, lime, frutto della passione, cannella e curry), magari distratti dal forno tandoori o dai pesci che cuociono sulla brace, ordinate Usuzukuri de hamachi y tomate cherry, uno dei classici: pesce crudo di freschezza inaudita reso sensuale dall'acidità del frutto della passione e dei pomodorini gialli. Proseguite poi con un Chaufa integral de pato al tucupi, o meglio del riso nero con l'anatra, un mix che non mi sarei aspettata, buono da svenire. «Ogni piatto nasce da un accurato brainstorming che facciamo tutti insieme in una cucina dove abbiamo trenta nazionalità distinte e ognuno può dire la sua», aggiunge Giovanni Campoo, executive chef di tutto il Grupo Paraguas di cui Amazónico è solo uno dei cinque locali. Sembra di essere alle Nazioni Unite! «Sandro è un cuoco ed era il suo sogno aprire un ristorante e io ho sostenuto il suo desiderio», dice Marta. Si sono conosciuti a una festa del vicinato quando lei aveva 15 anni a Oviedo, la loro città. Sandro era lì come amico di un cugino della padrona di casa e i destini si sono incrociati. «Ci siamo fidanzati in plaza del Paraguas e abbiamo chiamato così il primo →

ristorante nonché il gruppo». Ora Sandro e Marta hanno anche da poco aperto **Numa Pompilio**, il loro primo locale italiano, il contrario esatto del nostro concetto di pizza e mandolino. Quando ci hanno dato appuntamento lì ero molto scettica. Perché un italiano dovrebbe venire a mangiare la sua cucina a Madrid? E poi mi hanno convinto. Nella terrazza esterna riscaldata, sempre tra piante rigogliose (poco tempo fa c'è passata anche Michelle Obama), ho assaggiato come debutto la mortadella di aperitivo leggermente tartufata di Negrini, poi i tagliolini con uovo della Galizia e funghi freschi serviti in una mezza forma di pecorino. Infine hanno vinto i miei ultimi pregiudizi con il tiramisù che presentano in tavola scomposto e lo rimettono insieme davanti ai tuoi occhi. Nel mascarpone c'è una buona percentuale di bianco d'uovo montato a neve che rende volatile una crema che di solito è un macigno, i biscotti vengono imbevuti al momento quindi si evita quell'effetto un po', come dire, stagnante. Da provare subito. Il bello di assaggiare la cucina italiana immaginata da stranieri è che loro non hanno paura di sfidare i tabù.

Avrete notato sfogliando queste pagine che a Madrid e in Spagna in generale si mangiano molte uova. Le abbiamo già nel riso con l'anatra, nei tagliolini, ma il piatto tipico in cui trionfa è la *tortilla*. Quando siete con i locali li ascolterete ore discutere su dove si mangia la migliore della città. Un po' come noi quando ci fissiamo sulla pizza. Nel barrio Salamanca abbiamo scoperto **Casa Dani** di fianco al mercato del quartiere. È un bar tradizionale con la televisione sempre accesa, dove i camerieri sorridono tutti e ti chiamano *cariño*: c'è il proverbiale calore della Spagna che ha fatto innamorare Pedro Almodóvar (ha girato la maggior parte dei suoi film con questo spirito). Sfilano tortillas belle sugose che, dicono (è scritto sulla porta), sono le più buone del pianeta e il loro *huevo roto*, un uovo al tegame su un letto di patate fritte e prosciutto tanto scorretto per il colesterolo, tanto corretto per la gioia dello spirito. Dopo ci si sente migliori.

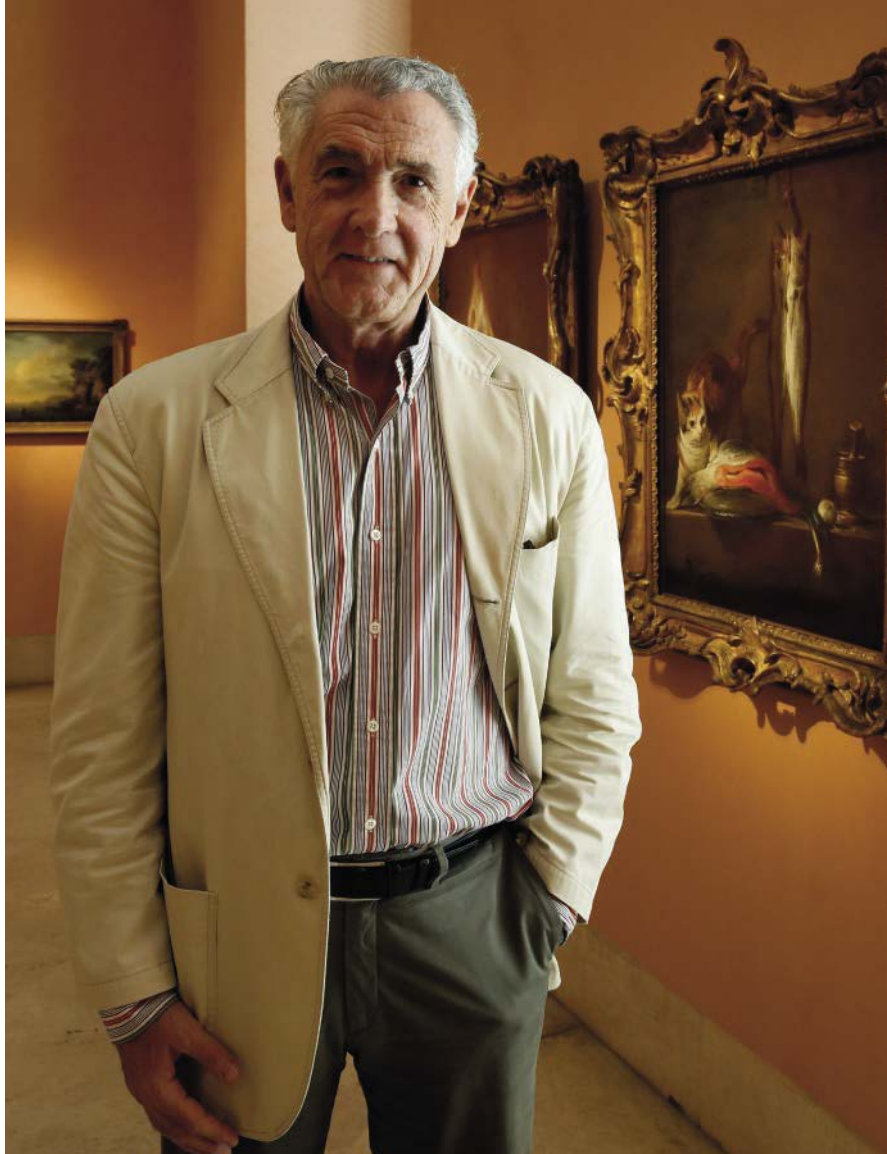
Anche se il luogo di elezione della tortilla in realtà è il quartiere de La Latina, più popolare, a sud ovest della Puerta del Sol e a una ventina di minuti di taxi dal barrio Salamanca (n.b.: i taxi qui costano meno che in Italia, una corsa così circa 8 euro). È una delle zone più antiche della capitale e si dice che il nome coincida con un ospedale fondato nel 1500. Grandi piazze, strade strette tipiche dell'architettura medievale, è un momento di calma nel caos. Bambini che giocano sotto lo sguardo

Sandro e Marta Silva sono marito e moglie ma anche le menti del Grupo Paraguas che con 5 ristoranti a Madrid ha cambiato il modo di mangiare (bene) in città. In alto, i tagliolini con i funghi nella forma di pecorino da Numa Pompilio.

dei genitori, giovani che suonano, tanti tavolini per mangiare le cose più diverse o solo chiacchierare. Ci siamo seduti per puro istinto a **Juana la Loca** per poi scoprire che eravamo caduti nel tempio della tortilla in competizione vivissima con Casa Lucio a pochi metri di distanza. Da Juana la Loca servono l'incredibile uovo confit con tartufo e «abito» di pata negra (sì, sempre uovo) e la tortilla con la cipolla caramellata. Sono vent'anni che alimentano bene il quartiere e infatti tutti ne parlano con religioso rispetto. Diametralmente opposto per ideologia e posizione, di fianco alla cappella di Santa María y San Juan de Letrán (conclusa a metà del millennio scorso) c'è il piccolo ristorante **Viva la Vida** di Magdalena Madariaga. All'inizio non mi ero nemmeno accorta che fosse vegano tanta l'abbondanza e la bontà (e l'allegria) dei cibi. Abbiamo ordinato un hamburger di sua invenzione con 18 ingredienti vegetali diversi in una →

Gli spagnoli sono a loro agio nello scardinare i nostri piatti tradizionali e riproporli in modo completamente nuovo

Tiramisù scomposto

Quando arriva in tavola si presenta così: con gli ingredienti separati. Ovvero: ci sono il caffè, i biscotti di pan di Spagna, il cacao, il mascarpone reso più leggero con i bianchi di uovo montati a neve e il Marsala.

In questa città la crisi si è sentita, ma ora le gru che si vedono dalla terrazza del Círculo de Bellas Artes sono il simbolo della ricostruzione

città dove va di moda mangiare la zebra e il canguro in questo momento, bevuto un succo di mela con la spirulina per massaggiare la coscienza e anche un succo di barbabietola, carota e ananas che era una bomba di bontà. «Cucinare è un atto d'amore», ha aggiunto la proprietaria e cuoca del locale con un sorriso smagliante.

Diverso scenario è il ristorante due stelle della guida Michelin Dstage. Si trova in Calle de Regueros, una piccola strada dove senti subito un profumo di pane intenso. In effetti a pochi metri dall'entrata del locale c'è un supermercato biologico e una panetteria chiamata **La Magdalena de Proust** (non soffro di complessi, non sto cercando il mio nome in tutta la città). Dietro al bancone Laura Martínez, una ragazza bionda e sorridente, spiega che è anche fornitrice del ristorante che stiamo per provare. Il loro pane è preparato con lievito madre e fermentato per 48 ore, tutto è altamente artigianale (forno e

laboratorio sono nel negozio a pochi metri da me), il loro slogan è *Pan de verdad* (pane per davvero). Dico «loro» perché insieme a Laura c'è anche il marito Néstor e insieme, prima di dedicarsi agli alimenti, hanno lavorato in qualità di art director nel cinema con Carlos Saura (tra i registi più influenti di Spagna con Luis Buñuel e Almodóvar). «La gente prima acquistava il pane congelato dal benzinaio, ora si sta abituando alla qualità». Il successo è tale che stanno per inaugurare una *panaderia* gemella anche in calle Bravo Murillo 52 nel quartiere di Chamberí. Obbligatorio assaggiare le loro *empanadas* (fagottini ripieni di carne che vendono a getto continuo nell'intervallo di tempo passato con loro), ma anche il pane con il farro integrale e quello 100% integrale.

Quando entriamo da **Dstage** stiamo ancora sgranocchiando la crosta con il sesamo di Laura. Qui sembra di stare a New York, design contemporaneo postindustriale, cocktail da svenire,

Sotto, gli hamburger vegani di Viva la vida; a destra, il Parco del Retiro e il cuoco Diego Guerrero di Dstage con un suo piatto a base di midollo di cervo. Nella pagina accanto, Evelio Acevedo, direttore del Museo Nacional Thyssen-Bornemisza; il tapas bar Juana la Loca.

INDIRIZZI

Joselito: in calle de Velázquez 30, una trilogia di jamón ibérico costa 30 euro circa per due (*joselito.com*).
Amazónico: cibo eccellente e creativo dal Sudamerica, calle Jorge Juan 20. Pranzo da 45 euro (*restauranteamazonico.com*).
Numa Pompilio: calle de Velázquez 18. Pranzo o cena da 50 euro. Cibo italiano di livello sublime (*restaurantenuma.com*).
Casa Dani: in calle de Ayala, 28, tortilla e uovo «rotto», caffè eccellente, meno di 10 euro. Accanto c'è il mercato del quartiere.
Juana la Loca: nel quartiere de La Latina, per molti la miglior tortilla della città, un pranzo circa 20 euro (*juanalalocamadrid.com*). Compete con **Casa Lucio** (*casalucio.es*).
Viva la Vida: vegano eccellente a circa 20 euro a pasto, nel quartiere de La Latina (*vivaburger.es*).
Dstage: ristorante stellato di Diego Guerrero (*dstageconcept.com*). e la panetteria **Magdalena de Proust** (*lamagdalenadeproust.com*).
Museo Nacional Thyssen-Bornemisza: c'è il percorso di pittura gastronomica. Entrata 12 euro (*museothyssen.org*).
Hotel Wellington: classico, un po' d'antan nel barrio Salamanca, una doppia da 214 euro (*hotel-wellington.com*).

una cucina molto concettuale e deliziosa. Diego Guerrero, il cuoco, è l'uomo del momento in città e i suoi piatti puntano all'essenza. Il suo motto è «assaggia, stupisci e cresci». Chissà in quale direzione? Peso, spirito, altezza... Chissà se si è ispirato ai tanti dipinti gastronomici esposti al **Museo Nacional Thyssen-Bornemisza**? «Abbiamo un itinerario che incrocia pittura e cibo. Un modo per mostrare diversamente l'arte e avvicinare le persone attraverso un altro punto di vista», spiega Evelio Acevedo, direttore del museo. Nei mille quadri della collezione permanente dedicati alla cultura occidentale ci sono dipinti che raffigurano una strada di Madrid con i carri carichi di cibo di Jan van Kessel. O ancora intensissimi still life di gatti e pesci (o meglio i primi sul punto di mangiare i secondi) del pittore francese seicentesco Jean-Baptiste-Siméon Chardin o ancora una cuoca dello stesso periodo dell'artista olandese Gabriel Metsu. Scene quotidiane dal passato che ci danno informazioni come nitide fotografie su come si mangiava prima e che vedremo raccontate e interpretate dai venti più famosi cuochi di Spagna, in un libro di ricette del museo che uscirà a novembre. Ma il rapporto con il cibo non si ferma qui perché al Thyssen hanno anche DelicaThyssen, una collezione di accessori da cucina e di prodotti gastronomici come l'olio extravergine di oliva in latte illustrate con i dipinti di Jacques Linard o i tetrabrik di acqua dove compare la Venezia di Canaletto. La cultura dialoga con il cibo, la città si muove, finiamo con un aperitivo sulla terrazza del Círculo de Bellas Artes, con la vista sulla metropoli. Ci sono tante gru che si stagliano sul panorama, simbolo di una ricostruzione post crisi. C'è un'atmosfera intensa, vivace, allegra, come spesso solo la Spagna sa dare. Per carità non chiamiamola *movida*, ma solo *vida*, vita! ■

La settimana sta per finire e si ha voglia di stare in compagnia, senza pensieri e senza stress. Si può, con ricette preparate in anticipo. Da disporre sul buffet poco prima che suoni il campanello

STASERA LA FESTA È QUI

ricette JOËLLE NÉDERLANTS
testi VALENTINA VERCELLI
foto RICCARDO LETTIERI
styling SERENA GROPPO

Tazze delle polpettine, calici da vino e piatto dell'arrosto **Rosenthal**; tagliere delle polpettine, bicchiere da acqua, forchette e coltelli **KnIndustrie**; pirofila rettangolare **Le Creuset**; piatto della pasta, zuppiera, piatto dei mini hamburger **Richard Ginori**;coltello dell'arrosto, posate e pentola dell'insalata, ciotola e piattini a fiore, mestolo **Nanban**; fondo di tessuto **Silva**.

Arrosto di scamone alle erbe e arachidi

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 12-14 PERSONE

2,2 kg scamone di manzo
80 g burro
70 g prezzemolo
40 g arachidi salate
20 g finocchietto
½ testa di aglio – miele di acacia
olio extravergine di oliva
sale – pepe – Cognac

Rosolate lo scamone in una padella con un filo di olio ben caldo per 2 minuti; salate, pepate, voltatelo e rosolatelo su tutti i lati per altri 2 minuti.
Trasferitelo in una pirofila unta con la ½ testa di aglio con la buccia; cuocetelo nel forno statico a 190 °C per 45 minuti; bagnatelo poi con una tazzina di Cognac e dopo 5 minuti sfornatelo e lasciatelo raffreddare.
Eliminate l'aglio e frullate il fondo di cottura con il burro, ottenendo una salsa.
Mondate il prezzemolo e il finocchietto e tritateli con le arachidi, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Spennellate l'arrosto con il miele, cospargetelo con il trito, premendolo con le mani per farlo aderire.
Tagliate l'arrosto a fettine sottili e servitelo con la salsa.
Portatevi avanti Cuocete l'arrosto il giorno prima e, una volta raffreddato, mettetelo in frigo. Per servirlo a temperatura ambiente tiratelo fuori 1 ora prima. Potete anche intiepidirlo in forno a 150 °C per 10 minuti. Ricopritelo al momento con il miele e le erbe. Scaldate anche la salsa.

Polpettine di pollo e quinoa con verdure

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 50 PEZZI

500 g petto di pollo
250 g carote – 250 g zucchine
250 g sedano rapa
200 g bietole rosse
100 g panna fresca
75 g quinoa
25 g mandorle sgusciate
1 albume
erba cipollina
zenzero fresco – farina
olio extravergine di oliva
olio di semi – sale – pepe

PER LE POLPETTINE
Lessate la quinoa in abbondante acqua bollente salata per 15 minuti. Scolatela e lasciatela raffreddare.
Tagliate a fettine un pezzetto di zenzero (circa 5 g).
Tagliate il pollo a pezzi e frullatelo con lo zenzero, l'albume, la panna e le mandorle, sale e pepe. Amalgamatelo poi con 1 cucchiaio di erba cipollina tritata e la quinoa. Ungetevi le mani e modellatelo in polpettine di circa 15 g ciascuna; ne otterrete una cinquantina.
Cuocetele in padella in un velo di olio extravergine per 4-5 minuti, girandole ogni tanto.
PER LE VERDURE
Sbucciate il sedano rapa e le carote e tagliatele a filetti; eliminate la parte bianca delle zucchine e tagliate a bastoncini la parte verde.
Mondate le bietole: eliminate le foglie (potete aggiungerle all'insalata di agrumi qui a fianco) e tenete le coste rosse.
Infarinate le verdure e friggetele in abbondante olio di semi per 5-6 minuti.
Portatevi avanti Preparate e cuocete le polpette il giorno prima. Poco prima di servire, infornatele a 180 °C per 4-5 minuti.

Mini hamburger di fagioli rossi

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
Scorciatoia 45 minuti con patatine fiammifero pronte
Vegetariana

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

800 g patate
250 g fagioli rossi lessati
140 g mais lessato – 70 g maionese
50 g farina di avena
10 mini panini per hamburger
2 cipolle rosse di Tropea
1 peperoncino fresco
cavolo cappuccio
olio di semi – peperone rosso
coriandolo fresco
cannella in polvere – sale
cumino in polvere – zucchero
olio extravergine di oliva

PER GLI HAMBURGER
Mondate 1 cipolla, tagliatela a fettine e arrostitela in padella con un filo di olio extravergine per 5 minuti, poi frullatela con i fagioli, il mais, →

Appuntamenti di Natale

APERITIVO PER LE FESTE
Una lezione concentrata sul tema dei piccoli assaggi per vivere con originalità i brindisi degli auguri.

BISCOTTI SOTTO L'ALBERO
Da appendere all'abete o da regalare, tante idee per dare alle Feste un tocco magico e goloso in più.

MENU DI NATALE
Il pranzo più importante dell'anno: idee e trucchi per arrivare preparati (e rilassati).

PANETTONE E PANDORO
I grandi classici da ricreare con le proprie mani per stupire amici e parenti.

Partecipa ai corsi de La Scuola de La Cucina Italiana

Nata nel 1987 dall'esperienza della storica rivista, La Scuola de La Cucina Italiana è la prima scuola di cucina a Milano. I nostri sono corsi teorico pratici, dedicati a tutti gli appassionati, da quelli alle prime armi ai più esperti. La nostra sede, situata nel centro di Milano, è dotata di 3 aule didattiche strutturate per favorire la partecipazione interattiva.

PER INFORMAZIONI: ***scuola.lacucinaitaliana.it***

il peperoncino a rondelle, un pizzico di cannella, di cumino e di sale. Amalgamatevi la farina di avena.
Formate con il composto una ventina di mini hamburger (ø 4 cm) da 18-20 g.
Disponete gli hamburger in una teglia rivestita di carta da forno, conditeli con poco olio extravergine e cuoceteli a 180 °C per 10 minuti.
Dividete i panini a metà e ritagliatevi 20 dischi (ø 5 cm). Abbrustoliteli in una padella con un filo di olio extravergine dalla parte della mollica per 30 secondi.
Mescolate la maionese con 1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato.
Tagliate l'altra cipolla a rondelle sottili e rosolatele in un velo di olio extravergine con una presa di zucchero e un pizzico di sale per 1 minuto, mescolando.
Tagliate a strisce 3-4 foglie di cavolo cappuccio; riducete il peperone a dadini.
Distribuite un poco di maionese sul pane, adagiatevi sopra gli hamburger, guarnite con la cipolla caramellata, il cavolo, il peperone e foglie di coriandolo.
PER LE PATATE
Sbucciate le patate e tagliatele a sottili bastoncini, tuffandole via via in acqua ghiacciata. Asciugatele bene su carta da cucina e friggetele in abbondante olio di semi per 7-8 minuti.
Servite gli hamburger sulle patate fritte.
Portatevi avanti Preparate i mini hamburger in anticipo e congelateli. Basterà tirarli fuori dal freezer e cuocerli subito in forno, con un filo di olio, a 180 °C per 15 minuti circa.

Pasta al forno con cime di rapa

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

850 g cime di rapa
500 g pasta tipo rigatoni
300 g topinambur
200 g formaggio caprino fresco
8 pomodorini sott'olio
2 filetti di acciuga sotto sale
1 cipolla rossa
1 peperoncino fresco
formaggio pecorino
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate i topinambur, tagliateli a pezzi e lessateli in acqua bollente salata per 20 minuti.
Mondate le cime di rapa e sbollentatele per 1 minuto in acqua salata; scolatele e rosolatele in una padella con un filo di olio e il peperoncino per 5 minuti.
Tagliate a fettine la cipolla e rosolatela in un velo di olio per 5 minuti.
Cuocete i rigatoni in abbondante acqua bollente salata, scolandoli 4-5 minuti prima del tempo previsto.
Frullate il formaggio caprino con i filetti di acciuga dissalati, 30 g di olio, una macinata di pepe e 1 mestolo di acqua di cottura della pasta.
Mescolate i rigatoni con questa crema, le cime di rapa, i topinambur, la cipolla rosolata i pomodori sott'olio tagliati a fettine e 4-5 cucchiai di pecorino grattugiato; trasferite la pasta in una teglia e infornate a 180 °C per 15 minuti circa.
Portatevi avanti Preparate la teglia di pasta il giorno prima e conservatela in frigo. All'ultimo, gratinatela in forno a 180 °C per 20 minuti circa.

Insalata agli agrumi

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

700 g 1 broccolo romanesco
500 g 2 finocchi – 100 g crescione
100 g radicchio rosso
½ pompelmo – ½ arancia
limone – finocchietto – timo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mescolate il succo di 1 limone con 30 g di olio, 1 cucchiaio di finocchietto tritato, le foglioline di 2-3 rametti di timo, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Dividete il broccolo in cimette; mondate e tagliate a fette i finocchi. Adagiateli in una teglia rivestita con carta da forno, condite con l'emulsione al limone, tenendone da parte un poco; infornate a 180 °C per 28-30 minuti.
Mondate il crescione e il radicchio, tagliando quest'ultimo a strisce; conditeli con l'emulsione al limone rimasta.
Tagliate a pezzetti la polpa del pompelmo e dell'arancia.
Mescolate tutte le verdure con gli agrumi, completate con una grattugiata di scorza di limone e servite.

Crema di formaggio nella zucca

Impegno Facile
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

3 kg 1 zucca – 500 g ricotta
280 g gorgonzola dolce
170 g yogurt greco
40 g semi di zucca sgusciati
olio extravergine di oliva
paprica – sale

Lavate e asciugate la zucca; tagliate la calotta con il picciolo.
Eliminate i semi con un cucchiaio, massaggiatela dentro e fuori con le mani unte di olio; infornatela insieme alla calotta, appoggiata a fianco, nel forno statico a 170 °C, per 1 ora e 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
Frullate il gorgonzola con la ricotta e lo yogurt.
Tostate in una padella con un filo di olio i semi di zucca con 1 cucchiaino di paprica e sale per 1 minuto.
Riempite la zucca con la crema, guarnite con i semi tostati e servite, a piacere, con fettine di pane abbrustolito o cracker.
Portatevi avanti Cuocete la zucca il giorno prima e conservatela in frigo, tirandola fuori 2 ore prima di servire.

Alzata della «cheese cachi» **Virginia Casa**, tovaglia a nido d'ape e cestello con bicchierini **Zara Home**, caraffa e mini wok pirofilo della crema **Luigi Bormioli**, piattino **Tokyo Design**, tovaglia a quadretti **Busatti**.

«CHEESE CACHI» SALATA

IL MOMENTO DEI CACHI

Il Loto di Romagna è cremoso, il Mela croccante, il Vaniglia profumato, il Cioccolatino tenero e dolce. Di solito si mangiano al naturale. Ma solo perché non si immagina quanto sono speciali in cucina. Soprattutto col salato

ricette **GIOVANNI TRAVERSONE**, testi **VALENTINA VERCELLI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BETTINA CASANOVA**

FRULLATO ALLO ZENZERO

Sbucciate 2 cachi Loto di Romagna. Grattugiate 20 g di zenzero fresco e schiacciate la polpa per ricavarne il succo; unitelo a quello di 3 arance e frullate tutto con i cachi.

CON GLI ERBORINATI DI CAPRA

Servite i cachi Loto di Romagna in abbinamento a una fetta di formaggio erborinato di capra, prima o al posto di un dessert leggero.

CREMA CATALANA

Per una porzione, sbucciate un cachi Loto di Romagna e frullatelo con un frullatore a immersione; lasciatelo riposare in una coppetta in frigo per almeno 6 ore. Cospargetene quindi la superficie con 1 cucchiaio di zucchero di canna e fatelo caramellare con l'apposito cannello, finché non si formerà una crosticina dorata e croccante. Servite subito.

CON YOGURT E CEREALI CROCCANTI

Sbucciate un cachi Vaniglia e tagliatelo a pezzetti, eliminando i semi. Servitelo a colazione o a merenda con yogurt naturale e cereali croccanti.

CARPACCIO DI OMBRINA
CON CASTAGNE E RADICCHIO

«Cheese cachi» salata

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora più 4 ore di riposo
Scorciatoia 40 minuti e 3 ore di riposo con la base di taralli

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- **250 g ricotta**
- **240 g formaggio caprino fresco**
- **160 g farina 00**
- **90 g burro**
- **60 g panna fresca**
- **30 g farina di mandorle**
- **30 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **2 cachi Loto di Romagna**
- **1 cachi Vaniglia**
- **1 uovo**
- **erba cipollina – limone**
- **peperoncino fresco**
- **gelatina alimentare – sale**

PER LA FROLLA AL PARMIGIANO
Intridete con le dita la farina 00, la farina di mandorle, il parmigiano e un pizzico di sale con il burro, finché non otterrete un composto sabbioso; amalgamatelo con l'uovo; coprite l'impasto e mettetelo a riposare in frigorifero per 1 ora.
Stendetelo quindi su un foglio di carta da forno leggermente infarinato a 1 cm di spessore; ritagliatevi un disco (ø 18 cm) e infornatelo a 180 °C in modalità ventilata per 25-26 minuti.
Inserite il disco in uno stampo a cerniera dello stesso diametro.
PER LA CREMA AL FORMAGGIO
Scaldate la panna e scioglietevi un foglio di gelatina alimentare, precedentemente ammollato in acqua e strizzato; incorporate il caprino e la ricotta mescolando per 1-2 minuti, quindi insaporite con 2 cucchiai di erba cipollina sminuzzata e ½ peperoncino tagliato a rondelle.
Distribuite la crema di formaggio sulla frolla al parmigiano e fate raffreddare in frigorifero per 15 minuti.
PER LA COPERTURA
Sbucciate i cachi Loto di Romagna e frullateli con un frullatore a immersione unendo il succo di ½ limone e 2 fogli di gelatina alimentare, precedentemente ammollati in acqua e strizzati.
Lavate bene il cachi Vaniglia e tagliatelo a rondelle orizzontali sottili.
Distribuite la gelatina di cachi sulla crema al formaggio e riponete di nuovo in frigorifero per almeno 3 ore.
Completate la «cheese cachi» con le rondelle di cachi Vaniglia, decorate a piacere con rametti di timo e servite.
Scorciatoia Potete realizzare la base di questa torta con i taralli: frullatene 200 g e impastateli con 100 g di burro fuso; distribuite il composto nello stampo a cerniera e compattatelo molto bene, con l'aiuto di un batticarne. Riempite con la crema al formaggio e procedete normalmente nella preparazione.

Carpaccio di ombrina con castagne e radicchio

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g filetti di ombrina per il consumo a crudo**
- **4 noci sgusciate**
- **4 castagne lessate**
- **1 cachi Mela**
- **1 cespo di radicchio**
- **1 scalogno**
- **1 finocchio**
- **aceto di lampone**
- **finocchietto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Mondate lo scalogno, tagliatelo a rondelle sottili, marinatelo in 2 cucchiai di aceto per 10 minuti e scolatelo.
Lavate e sfogliate il radicchio; tagliate a fettine sottili il finocchio, mondato, il cachi e i filetti di ombrina.
Componete i piatti, alternando le foglie di radicchio e le fettine di cachi e finocchio. Adagiatevi sopra l'ombrina e completate con le rondelle di scalogno marinato, qualche ciuffo di finocchietto sminuzzato e pezzetti di noci e castagne.
Condite con un filo di olio, sale e pepe e servite subito.

Come molte cose d'altri tempi, i cachi insegnano ad avere pazienza: si acquistano acerbi e si lasciano riposare finché non diventano teneri. Se stanno vicino alle mele, maturano più in fretta.

PENNONI CON PESTO DI ACCIUGHE, PREZZEMOLO E SEDANO

Piatti della pasta **Virginia Casa**, piatto a righe blu del carpaccio **Livellara Milano**, posate e tovagliolo **Busatti**.

Pennoni con pesto di acciughe, prezzemolo e sedano

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g pasta tipo pennoni lisci
50 g cuore di sedano
20 g foglie di prezzemolo
20 g foglie di sedano
8 filetti di acciuga sotto sale
1 cachi Mela
1 lime – 1 spicchio di aglio
Pecorino Romano Dop
olio extravergine di oliva
sale

Sbucciate il cachi, tagliatelo a piccoli triangoli e marinatelo nel succo di lime per 10 minuti.
Tagliate il cuore di sedano a pezzetti.
Tritate il prezzemolo e le foglie di sedano.
Dissalate le acciughe.
Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata.
Sciogliete 4 filetti di acciuga in una padella con 5-6 cucchiai di olio e l'aglio schiacciato con la buccia; unite poi il cuore di sedano; dopo 1 minuto aggiungete il trito di prezzemolo e foglie di sedano. Mescolate, spegnete la fiamma e bagnate con 2-3 cucchiai di acqua di cottura della pasta.
Condite i pennoni con il pesto, distribuiteli nei piatti e completateli con il cachi marinato, 4 filetti di acciuga spezzettati e scaglie di pecorino.

KEBAB DI ANATRA

Piatti **Hermès**.

Kebab di anatra

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g cicoria
60 g zucchero
8 cachi Cioccolatino
4 cosce di anatra
cipolla rossa – rosmarino
vino bianco secco – alloro
mix di spezie per kebab
olio extravergine di oliva
aceto di mele – sale

PER L'ANATRA
Disossate le cosce di anatra e battete leggermente la carne.
Sbucciate ½ cipolla piccola, tagliatela a fette e frullatela con una spruzzata di vino bianco e un filo di olio, usando un frullatore a immersione.
Incidete la pelle dell'anatra con tagli a griglia e condite la polpa con un filo di olio, un pizzico di sale, 4 cucchiaini **di** spezie e la cipolla frullata. Infornate a 160 °C per 1 ora e 30 minuti. Tagliate la carne a fettine sottili.
PER IL CONTORNO
Lavate i cachi e tagliatene un po' a metà e un po' in 4 spicchi.
Scaldate una padella unta con un velo di olio e abbrustolitevi i cachi dalla parte del taglio per 2-3 minuti, quindi voltateli e proseguite la cottura per 1-2 minuti.
Sciogliete nella padella dove avete cotto i cachi lo zucchero con 60 g di aceto; profumate con 1 foglia di alloro e 1 rametto di rosmarino e cuocete finché non otterrete una consistenza sciropposa. Unite infine i cachi e insaporiteli per 5 minuti.
Servite il kebab di anatra con i cachi, accompagnandolo con la cicoria, spezzettata grossolanamente e condita con olio, sale e aceto. A piacere, guarnite con foglioline di menta fresca e completate con tortillas o piadine.

COPPIA DI FATTO

VERDICCHIO
+
RISOTTO ALLA CIPOLLA E LIMONE CON GAMBERI ROSSI

Vi hanno regalato un vino di pregio e volete sapere qual è il piatto giusto per goderlo al massimo? Ecco quattro etichette eccelse scelte dalla migliore sommelier d'Italia, con le ricette create apposta per loro dal cuoco di un grande ristorante

ricette **ANTONIO LEBANO**, vini **VALENTINA BERTINI**, testi **VALENTINA VERCELLI**, foto **MONICA VINELLA**

SPUMANTE METODO CLASSICO
+
TRIGLIA CROCCANTE
CON SALSA DI CACCIUCCO,
PATATE E OLIVE

IL CUOCO
Antonio Lebano, 27 anni, con il fratello Vincenzo e la consulenza dei Cerea, è al timone del Terrazza Gallia, ristorante panoramico dell'omonimo albergo milanese, dall'apertura nel 2015. Tra le precedenti esperienze, Da Vittorio e Villa Crespi. Nei piatti si avverte l'eco della cucina della sua Napoli, resa fresca e contemporanea.

LA SOMMELIER
Fresca di nomina, **Valentina Bertini** è la prima donna a ricevere il premio come migliore sommelier dalla guida *Ristoranti d'Italia* de L'Espresso. Umbra, di Spello, 38 anni e una passione per il vino nata tra le sale del ristorante di famiglia, è al Terrazza Gallia dal 2016. Il suo cuore batte per il Pinot Nero.

BRUNELLO DI MONTALCINO
+
RICCIOLA, POMODORINI E TARALLI AL PEPE

Risotto alla cipolla e limone con gamberi rossi

Impegno Medio
Tempo 2 ore
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg **cipolle di Giarratana o rosse**
- 320 g **riso Carnaroli**
- 50 g **vino bianco secco**
- 8 **code di gambero rosso da consumare crude**
- 5 **limoni bio**
- 1 **spicchio di aglio**
- 1 **peperoncino fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale fino – sale grosso – pepe**

PER LA CREMA DI CIPOLLE
Cospargete una teglia di sale grosso, adagiatevi le cipolle intere con la buccia e cuocetele in forno a 150 °C per 1 ora e 40 minuti circa; infine sbucciatele, eliminate le falde più esterne e tagliatele a pezzi.
Rosolate lo spicchio di aglio tagliato a metà e privato dell'anima e il peperoncino affettato a rondelle in padella con 4 cucchiai di olio; dopo 1 minuto unite le cipolle, 1 mestolo di acqua, un pizzico di sale e una macinata di pepe; insaporite per 5 minuti, quindi frullate e setacciate tutto.
PER IL BRODO DI LIMONE
Sbucciate 4 limoni con un pelapatate.
Portate a bollore 2 litri di acqua, salate, aggiungete le scorze di limone, spegnete la fiamma, lasciate in infusione per 30 minuti, infine filtrate.
PER IL RISOTTO
Tagliate a fettine sottili la scorza di ½ limone e grattugiate il resto. →

Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 650 g **4 tranci di filetto di manzo**
- 300 g **nocciole pelate**
- 300 g **bietole colorate**
- 200 g **carotine colorate**
- 6 **carote**
- 4 **gambi di sedano**
- 2 **cipolle**
- **anice stellato – cannella**
- **chiodi di garofano – timo**
- **alloro – salvia – rosmarino**
- **brodo di carne – latte**
- **vino rosso secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER I FILETTI DI MANZO
Fate bollire per 30 minuti 1 litro di brodo di carne con 1 bottiglia di vino rosso, le cipolle, il sedano, 1 stecca di cannella, 2 stelle di anice, una decina di chiodi di garofano, una decina di foglie di salvia, 2 rametti di rosmarino, 2 foglie di alloro e 2 rametti di timo; spegnete la fiamma e lasciate riposare per 1 ora. **Filtrate** infine il brodo, riportatelo a bollore e spegnete. Immergetevi la carne per 14-15 minuti, quindi scolatela e infornatela a 60 °C per 20 minuti.

PER LA CREMA DI CAROTE
Sbucciate le 6 carote, tagliatele a rondelle e cuocetele in 1 litro di latte aromatizzato con una stecca di cannella per 20 minuti. Scolatele e frullatele, regolando di sale.

PER LA CREMA DI NOCCIOLE
Tostate le nocciole in forno a 180 °C per 3-4 minuti, quindi frullatele con 150 g di acqua calda, finché non otterrete un composto cremoso; filtratelo con un colino a maglie fini.

PER IL CONTORNO
Mondate le bietole e scottatele in acqua bollente salata per 1 minuto, quindi raffreddatele in acqua ghiacciata; scolatele e rosolatele in una padella con olio, sale e pepe per un paio di minuti. **Lavate** bene le carotine colorate e rosolatele intere in una padella con un velo di olio e un pizzico di sale per 3 minuti. **Servite** i filetti di manzo con il contorno di bietole e carotine, accompagnando con le creme di carote e di nocciole.

IL VINO

«Credo negli abbinamenti regionali e con il **Barolo Cannubi Riserva 1752 2010** di **Damilano** non potevano che essere presenti due ingredienti come il filetto di manzo e le nocciole del Piemonte. Sono molto legata a questa etichetta perché le uve sono state vendemmiate il giorno del mio compleanno! È un rosso monumentale, la cui eleganza si esprime al meglio nell'annata 2010, tra le più grandi del Barolo». *L'annata in corso* ***180 euro*** *– cantinedamilano.it*

BAROLO
+
FILETTO DI MANZO IN BRODO DI VINO CON CREMA DI CAROTE E DI NOCCIOLE

Sgusciate le code di gambero, dividete ciascuna coda in 3 parti e conditele con olio e sale.
Tostate il riso in una casseruola con un filo di olio per un paio di minuti, sfumatelo con il vino, quindi cuocetelo per 15-18 minuti, aggiungendo di tanto in tanto 1-2 mestoli di brodo di limone.
Spegnete e mantecate con la crema di cipolle, unendo anche la scorza di limone a fettine e grattugiata.
Distribuite il risotto nei piatti, adagiatevi sopra i gamberi e decorate con scorza di limone e alghe fritte a piacere.

IL VINO

«Ho casa a Senigallia, vicino alla vigna del **Castelli di Jesi Verdicchio Riserva Classico Tardivo ma non tardo 2016** di **Santa Barbara**, un bianco spiazzante: odorandolo promette morbidezza, poi lo assaggi e sei colpito da acidità e sapidità. Le stesse caratteristiche che abbiamo dato al piatto, dove la dolcezza dei gamberi è bilanciata dalla freschezza del limone».
28 euro *– santabarbara.it*

Triglia croccante con salsa di cacciucco, patate e olive

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g pomodori pelati
500 g 2 triglie
500 g polpo
500 g cozze
500 g vongole spurgate
300 g filetti di gallinella
300 g filetti di scorfano
200 g pane panko (si trova nei negozi di specialità orientali) oppure pancarré sbriciolato
200 g vino bianco secco
100 g olive taggiasche snocciolate
2 patate grandi
2 seppie
2 albumi
1 cipolla bianca
1 spicchio di aglio
1 peperoncino fresco
brodo di pesce
olio extravergine di oliva
prezzemolo – sale – pepe

PER IL CACCIUCCO
Soffriggete per un paio di minuti l'aglio tagliato a fettine, la cipolla tritata grossolanamente, il peperoncino spezzettato e 5 gambi di prezzemolo in una casseruola capiente con 100 g di olio; unite poi il polpo a pezzi, sfumate con il vino bianco e bagnate con 200 g di brodo di pesce; aggiungete, quindi, i pomodori pelati e proseguite la cottura per 30 minuti a fiamma molto bassa, con il coperchio.
Pulite le cozze e le seppie.
Adagiate nella casseruola le seppie, i filetti di gallinella e di scorfano, regolate di sale e pepe, aggiungendo un paio di mestoli di brodo di pesce se l'intingolo si è asciugato troppo; proseguite la cottura a casseruola coperta per altri 10 minuti.
Unite anche le cozze e le vongole e fate cuocere per altri 5 minuti.
Tenete da parte i pesci, sgusciate cozze e vongole, frullate e setacciate il sugo di cottura.
PER LE TRIGLIE
Sfilettate le triglie, ottenendo 4 filetti; tagliateli a metà e impanateli dal lato della pelle, passandoli prima nell'albume sbattuto e poi nel pane panko.
Cuocete le triglie in una padella con un filo di olio dal lato della panatura per 3 minuti, regolate di sale e di pepe, quindi giratele e cuocetele a fuoco bassissimo per altri 3 minuti.
PER IL CONTORNO
Tritate grossolanamente le olive.
Sbucciate le patate e tagliatele a rondelle spesse 1 cm. Scottatele in acqua bollente salata per 4-5 minuti, scolatele e rosolatele in una padella con un filo di olio, finché non saranno dorate da entrambe le parti.
Fate uno strato di patate nei piatti, distribuitevi sopra il trito di olive, quindi accomodate i filetti di triglia. Completate con i tocchetti di pesce del cacciucco e la loro salsa; profumate a piacere con foglioline di cerfoglio.

IL VINO

«La mia passione per il vino è nata con una bottiglia di Ferrari e il primo amore non si scorda mai. Ho scelto il **Trento Perlé Zero Cuvée Zero11** perché è uno spumante molto secco, adatto sia per l'aperitivo sia per la cena. Nel contrasto con la dolcezza della salsa si esalta, mentre rinfresca il palato tra un boccone e l'altro».
50 euro *– ferraritrento.com*

Ricciola, pomodorini e taralli al pepe

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g pomodorini del piennolo o ciliegia
600 g 4 filetti di ricciola
250 g panna fresca
125 g provola affumicata
2 spicchi di aglio
1 tarallo napoletano al pepe
brodo di pesce
olio extravergine di oliva
timo – sale – pepe

PER LA SALSA DI PROVOLA
Cuocete la panna in una casseruola finché non si sarà ridotta della metà; spegnete, aggiungete la provola tagliata a pezzettini e fate riposare per 30 minuti; filtrate la salsa con un colino a maglia fine e regolate di sale e di pepe.
PER LA SALSA DI POMODORO
Soffriggete in una padella con 100 g di olio 1 spicchio di aglio tagliato a metà e privato dell'anima; unite 350 g di pomodorini tagliati a metà e cuocete per 15 minuti, regolando di sale e di pepe.
Eliminate l'aglio, unite 350 g di pomodorini crudi, frullate e setacciate la salsa; aggiustate di sale.
PER LA RICCIOLA
Spellate i filetti di ricciola, conditeli con olio e sale e scottateli in una padella per 1 minuto per lato.
Trasferiteli in una pirofila con 1 mestolo di brodo di pesce, 1 spicchio di aglio in camicia e 1 rametto di timo e infornateli a 160 °C per 5-6 minuti.
Distribuite nei piatti la salsa di pomodoro e quella di provola, adagiatevi sopra i filetti di ricciola e completate con il tarallo sbriciolato e, a piacere, con foglie di scarola.

IL VINO

«Con un rosso non è obbligatorio abbinare la carne. Si può osare il pesce anche con un **Brunello di Montalcino**, come il **Tenuta Nuova 2004** di **Casanova di Neri** (l'annata vecchia mitiga l'arroganza del sangiovese): la consistenza della ricciola ricorda quella della carne e l'affumicatura della provola richiama la cottura alla brace della fiorentina».
L'annata in corso ***80 euro*** *– casanovadineri.it*

APERITIVO O CENA? SCEGLI SIGNORVINO

Signorvino Milano Duomo offre una delle più belle viste della città. Le altre enoteche si trovano a Milano via Dante, Brescia, Arese, Verona, Affi, Valpolicella, Vallese, Merano, Torino, Vicolungo, Cadriano, Bologna, Firenze e Reggello.

Non importa quando, ma dove e con chi. Colleghi, amici, in coppia o in famiglia. Perché Signorvino è una catena di **15 eno-bistrot** nel cuore delle città, dove tutti si sentono a proprio agio. Eleganti e informali, sono locali così accoglienti che sembra di essere a casa. La selezione di **1.500 vini** di ogni regione d'Italia è affiancata da **piatti leggeri e sfiziosi**, preparati con ingredienti stagionali di qualità, disponibili in ogni momento. Ma il valore aggiunto sono i **Wine Specialist**, esperti a disposizione per consigliare la bottiglia più adatta da acquistare o degustare e i migliori abbinamenti tra cibo e vino. E così l'aperitivo o la cena diventano divertenti occasioni di formazione, per scoprire nuove etichette e prodotti della tradizione italiana.

SIGNORVINO
100% VINI ITALIANI

Per scoprire i sapori più autentici, bisogna lasciarsi alle spalle il mare e inoltrarsi nell'entroterra. Custodito dai monti pietrosi della Barbagia, il vero cuore del popolo sardo si nasconde qui

OLTRE LO SMERALDO

di LAURA FORTI, foto MATTEO CARASSALE

La pasta fatta in casa al ristorante Su Gologone. Nella pagina accanto, donne nel costume tradizionale di Meana Sardo.

Alisangias con porcini e carciofi

Per 6 persone, si impastano 300 g di farina di orzo, 100 g di semola di grano duro e 100 g di farina 0 con 3 uova e 2 tazze di acqua calda salata. Si stende il composto ottenuto in sfoglie non troppo sottili e si ritaglia con una rotella dentellata in larghe strisce, che poi si fanno cuocere in acqua bollente salata per 7-8 minuti. Per il sugo si fanno saltare in padella con un filo di olio 3 carciofi, puliti e tagliati a spicchi; dopo qualche minuto si aggiungono i porcini, tagliati a lamelle, e un rametto di rosmarino. Si cuoce tutto lentamente con una presa di sale per 15-20 minuti e, se serve, si bagna con un po' di acqua calda: il sugo dovrà essere un po' brodoso. Una volta scolata la pasta, si fa saltare nel sugo e si serve su una sfoglia di pane carasau.

Cosa si mangia in Sardegna

In Sardegna la prima cosa che incanta è l'acqua, trasparente, luminosa. Una collana verdeazzurra lunga quasi duemila chilometri, che abbaglia con il suo splendore. Difficile credere che esista qualcosa per cui valga la pena distogliere lo sguardo. Eppure bastano pochi passi oltre lo smeraldo per scoprire una bellezza ancora più affascinante e misteriosa: allora davvero la Sardegna vi entrerà nel cuore, ammalandovi di nostalgia. Questo viaggio, solo uno dei tanti possibili, segue un percorso di pietre, come è naturale per un popolo che alle pietre ha affidato i suoi millenari segreti. Si snoda tra montagne, rocce, nuraghi, muretti e caverne per cercare storie che conducono sempre intorno a un focolare. Partite senza rimpianti: il mare vi seguirà comunque perché, come diceva Elio Vittorini, «in Sardegna si sente sempre, a cento e cento chilometri dalle coste, che splende nell'aria da ogni lato (...). È una vera isola (...) e di qualcosa di salmastro odora anche su a mille metri».

A destra, Luigi Bergeretto, cuoco al Petra Segreta Resort, e autore della ricetta qui sotto. Nella pagina accanto, una roccia plasmata dal vento intorno a San Pantaleo; Giovanni Pileri, ceramista di Petra Sarda; la hall del Petra Segreta.

Orata all'isolana

Per 4 persone, si condisce il ventre di un'orata da 800 g con sale, pepe, aglio schiacciato, una scorza di limone e barbine di finocchio. Si griglia per 3 minuti per parte, poi si sposta su una placca, su un letto di patate a fette o a tocchetti, pomodori datterini tagliati a metà e olive taggiasche. Si bagna con 100 g di Vernaccia di Oristano e 300 g di fumetto di pesce e si inforna a 180 °C per 20 minuti. Il fondo di cottura si restringerà e le patate diventeranno molto saporite.

Il primo passo. San Pantaleo

Atterriamo all'aeroporto di Olbia-Costa Smeralda. Siamo in Gallura, regione nordorientale dove le rocce sono arrivate fino al mare, nelle loro forme plastiche e morbide. Incorniciano calette e disegnano spiagge tra le più belle del mondo, tanto che questa zona è diventata uno dei luoghi prediletti del jet-set internazionale. È autunno inoltrato, il clima è mite, il mare ancor più brillante nella luce di fine stagione. Sappiamo che la nostra meta è lontano dalle coste, ma decidiamo di concederci un pranzo con vista sull'azzurro, in un luogo protetto dalla mondanità della Costa Smeralda: è **La Terrazza**, ristorante gourmet del resort **Abi d' Oru**. I sapori sono raffinati, la cucina di ampio respiro; gli ingredienti tipici sono solo accennati, stemperati con tocchi esotici, e accompagnati da un Vermentino di Gallura fresco, intonato con l'atmosfera marina che ci circonda, un brindisi prima di voltare lo sguardo e ripartire. Bastano pochi chilometri e il mare sembra di colpo dimenticato: a San Pantaleo le rocce sono montagne che disegnano l'orizzonte del borgo svettando con i loro picchi di granito. Forse proprio per la silenziosa protezione che sembrano garantire, nel villaggio si sono stabiliti, a partire dagli anni Settanta, artigiani e artisti che, nel tempo, hanno dato a questo centro una fisionomia unica: ferro battuto, tessuti, dipinti, ceramiche. Ci fermiamo a visitare il laboratorio di **Petra Sarda**, fondato da una ceramista americana e oggi gestito da Giovanni Pileri. Nel nome e nei manufatti ritorna la pietra; grazie a un particolare granito è possibile replicare in Sardegna le tecniche cinesi del grès porcellanato. Gli oggetti che si trovano allineati sulle mensole, finiti o in attesa di entrare nel forno, sono semplici e lineari, tanto minimalisti, a volte, da sembrare antichissimi.

Continuando a seguire il granito, usciamo dal centro di San Pantaleo per scoprire, poco lontano, il **Petra Segreta Resort**, che dai graniti è circondato e nascosto. Unico Relais & Châteaux in Sardegna, è la realizzazione di un sogno, interamente ideato e progettato da Rosella e Luigi Bergeretto. Nato intorno al cuore centrale del ristorante con poche camere, oggi è un raffinato resort, 5 stelle e 5 ettari di macchia. «Noi però viviamo questo posto come una casa, nella quale accogliere ospiti, non clienti», sottolinea Rosella, architetto, che cura di persona ogni dettaglio nella struttura. Ed effettivamente le 23 camere tra mirti e lentischi, la lounge e il giardino, le terrazze e la piscina protetta da siepi di rosmarino offrono un rifugio che poco assomiglia a un albergo e molto a un luogo del cuore. L'esperienza gastronomica racconta la storia di Luigi, ex medico e cuoco per passione, che gestisce i ristoranti del resort, l'Osteria del Mirto, informale, e **Il Fuoco Sacro**, ristorante gourmet. «Ho sempre amato la cucina, anche durante i miei vent'anni di professione medica. Alla fine ho aperto un ristorante a Roma, la mia città. Poi, con mia moglie, abbiamo lavorato tanto all'estero, ai Caraibi soprattutto. Infine siamo arrivati in Sardegna, dove abbiamo costruito questo luogo ispirandoci agli stazzi, le tipiche case dei pastori galluresi». Nei suoi piatti Luigi esalta i prodotti del territorio. «Sono stato subito conquistato dalle materie prime locali, di grande intensità: il cardo, i pesci, i crostacei. Ma soprattutto le paste tipiche e i prodotti della pastorizia, ricotte, caprini e pecorini eccezionali. E poi il porcetto, il maiale, l'agnello. Abbiamo il nostro orto, alleviamo capre e produciamo formaggi». Nell'orata che abbiamo assaggiato troviamo la Vernaccia di Oristano, i pomodorini, le patate, l'olio del posto. Ma con l'inoltrarsi della stagione, forse attirano di più l'arrosto morbido di capretto con i carciofi sardi o il porcetto della tradizione, rispettoso nei sapori, ma cotto a bassa temperatura invece che sul fuoco. →

«Ogni spazio apparentemente conquistato nasconde un oltre che non si fa mai cogliere immediatamente» Michela Murgia

Una forma di pecorino sardo prodotta dal pastore Antonello Piras. Sotto, artigianato locale nelle Botteghe d'arte dell'hotel Su Gologone. Nella pagina a fianco, il bar boutique Montiblu di Nuoro e le sue torte fatte in casa.

Verso il cuore. Nuoro

Il nostro itinerario prosegue con un netto scarto verso sud, direzione Barbagia. Ci inoltriamo nella regione più estesa e più centrale della Sardegna, quella che ne costituisce il cuore più autentico e misterioso. Una terra che, come diversi scrittori hanno affermato, è in grado di distinguere i turisti dai viaggiatori. I primi si lasceranno conquistare dai paesaggi maestosi offerti dai massicci del Gennargentu, dalla natura selvaggia, incontaminata. I secondi cercheranno di comprendere questo mondo, conoscendone gli abitanti.

Il punto di partenza non può essere che Nuoro, «capitale» della Barbagia. Qui il nostro lavoro di conoscenza è supportato dal museo dedicato alle tradizioni sarde che, oltre all'esposizione nella sede principale, comprende anche la **casa natale di Grazia Deledda**: la visita alle sue stanze ci accompagna con sorprendente efficacia nelle atmosfere tipiche del centro Sardegna, immergendoci nella Nuoro di inizio Novecento, quando la città era attraversata dalle greggi e dai carretti carichi di grano. Realtà lontane, forse, ma che ancora risuonano sulle strade della città e nella memoria di chi vi abita. Prima di ripartire, ci fermiamo in piazza Sebastiano Satta, nel centro storico, dove si univano il quartiere dei pastori e quello dei contadini. Di nuovo siamo circondati di pietra: il pavimento è lastricato di granito e la piazza è ornata dalle grandi rocce del monte Ortobene, trasformate in opere d'arte dallo scultore sardo Costantino Nivola. L'austerità di queste architetture si interrompe con grazia entrando al caffè **Montiblu**, un esempio di come si riesca a stemperare una forte identità culturale con elementi più leggeri e internazionali. Il locale, al tempo stesso caffè, boutique e ristorante, è gestito dai due giovani titolari, Battistino ed Egidia, che hanno aperto e voluto portare a Nuoro, da Orgosolo, la loro visione di tendenza. La cucina rielabora con creatività prodotti locali a chilometro zero, il caffè offre dolci fatti in casa, in bella mostra insieme ad alcuni capi di abbigliamento dello stilista algherese Antonio Marras e oggetti per la tavola esposti in mobili acquistati nei mercatini francesi. Un piccolo mondo eclettico che non ti aspetti.

AUTUNNO IN BARBAGIA

Dal 1° settembre al 16 dicembre torna per il 23° anno la manifestazione organizzata dalla Camera di Commercio di Nuoro e dalla sua Azienda Speciale ASPEN: 32 paesi della Barbagia aprono le «cortes», i cortili delle antiche dimore sarde, per ospitare appuntamenti dedicati ad artigianato, tradizioni e prodotti gastronomici. *cuoredellasardegna.it*

Scoprire le tradizioni. «Cortes Apertas»

La Barbagia è anche, soprattutto, cibo e chi ha la fortuna di visitarla in autunno può scoprire le produzioni tipiche insieme alle tradizioni che le hanno generate grazie alla manifestazione Autunno in Barbagia: le dimore storiche dei paesi della Barbagia aprono le loro «cortes», i cortili, per ospitare artigiani, allevatori, produttori. Interi paesi, chiese, piazze si animano con rievocazioni storiche in costume, processioni, canti e balli. Gli appuntamenti seguono una programmazione fittissima e costituiscono un immenso **museo temporaneo a cielo aperto** che mostra i volti e le mani, le usanze e le credenze del popolo barbaricino. Ecco la processione di donne vestite a festa che accompagna la sposa alla sua futura casa, portando sul capo il suo corredo nuziale. Accanto, in un forno tradizionale, si perpetuano i rituali secolari della preparazione e della cottura del «pane pintau», decorato, tipico di matrimoni e ricorrenze.

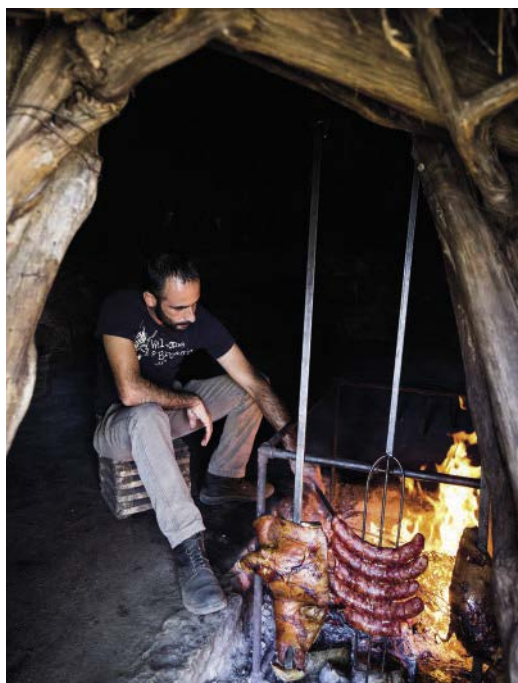
Digressione. Pecorino o pecorini?

In Sardegna vivono circa 4 milioni di pecore di razza sarda che, per la maggior parte, sono allevate in pascoli liberi. L'alimentazione degli animali, naturale e strettamente legata alla tipicità del territorio, è il motivo che rende così speciale il formaggio prodotto con il loro latte. Ma che cos'è il pecorino sardo? In realtà, non si può parlare di un solo pecorino, perché nell'isola, con lo stesso latte, se ne producono almeno tre, tutelati da altrettante Dop: il Pecorino Sardo Dop, nei tipi dolce e maturo, il Fiore Sardo Dop, da tavola e da grattugia, e il Pecorino Romano Dop, anch'esso disponibile da tavola e da grattugia (nonostante il nome, la Sardegna è la principale zona di produzione, insieme al Lazio e alla provincia di Grosseto). Mentre il Pecorino Romano è in larga parte destinato all'esportazione, nell'isola si trovano invece il Pecorino Sardo e il Fiore. Non esiste pranzo o cena senza assaggiarne un pezzetto: lo si trova nel tipico antipasto sardo, che lo schiera insieme alla salsiccia su sfoglie di pane carasau (buono all'occorrenza anche a merenda) e nelle ricette tradizionali che lo utilizzano in zuppe, paste in brodo o ripiene, e nel pane frattau, mangiare antico di pastori che condivano il carasau spezzettato con sugo, uova e abbondante formaggio grattugiato. Come distinguerli, quindi? Il Fiore Sardo, a latte crudo, ha una forma alta e convessa, una crosta scura e un sapore aromatico e pungente; la sua produzione è concentrata in Barbagia, in particolare a Gavoi, dove si trova anche il Consorzio di tutela. Per tutto l'autunno le «Cortes Apertas» offrono diverse occasioni per scoprire i momenti della lavorazione di questi formaggi, che si possono degustare direttamente dai produttori. In più, nel territorio opera la società **Barbagia Insolita** che organizza visite guidate ai caseifici e passeggiate con picnic agli ovili dei pastori. Vi si arriva con un fuoristrada che si arrampica in montagna su strade sterrate e, mentre sale, viaggia indietro nel tempo, portandoci

> «Il mattino inoltrato era immobile. Noi stavamo su quel ciglio sopra il mondo, con abissi di silenzio sotto»
>
> **D.H. Lawrence**

direttamente nel mondo passato dei pastori deleddiani. Noi abbiamo visitato l'ovile di Antonello Piras e con lui abbiamo cotto e assaporato porcetto arrostito e salsicce allo spiedo. E formaggio, naturalmente, al naturale e in versione kebab, infilzato in ferri appuntiti, scaldato nel fuoco, raschiato e servito sul pane carasau, con una colata di miele.

Un'esperienza immersiva. Supramonte

L'ultima tappa del nostro viaggio si trova sotto le imponenti pareti calcaree del Supramonte, in un luogo che racchiude l'anima della Barbagia, la omaggia e la offre ai visitatori come un dono, discreto e sincero: **Su Gologone**, hotel e ristorante, galleria d'arte, «mercato» di botteghe artigiane, museo diffuso, forno e molto altro. È un punto di riferimento in Barbagia, perché è stato il primo ristorante aperto nel Supramonte, nel 1967, per volontà di Pepeddu Palimodde che, con la moglie Pasqua, desiderava celebrare la sua terra natia. Il successo riscosso →

In alto, pecore al pascolo; la signora Pasqua Palimodde, dell'hotel Su Gologone e, subito sotto, il pane carasau e il porcetto preparati nel suo ristorante. In basso, a destra, il pastore Antonello Piras arrostisce maialino e salsicce nel suo ovile, nelle montagne del Supramonte.

dai sapori genuini della sua cucina ha portato via via ad ampliamenti e modifiche, che lo hanno trasformato nel posto magico che è oggi. Decisivo è stato il contributo di Giovanna, figlia di Peppeddu, che ha creato nuovi spazi e ulteriormente arricchito il resort. «Mio padre ha cominciato molti anni fa a collezionare opere di artisti sardi. Ho preso ispirazione da lui per creare a Su Gologone una realtà multiforme che esprimesse la bellezza e la ricchezza dei nostri manufatti, sia artistici sia artigianali», racconta Giovanna. Per questo ha progettato anche esperienze interattive perché i visitatori possano condividere momenti di

«E la cucina era, come in tutte le case ancora patriarcali, l'ambiente più abitato, più tiepido di vita e d'intimità»

Grazia Deledda

vita quotidiana intimamente legati alla cultura della Sardegna. Si comprende, quindi, quale rilievo possa avere la cucina che, in Barbagia specialmente, è prima di tutto condivisione e ospitalità. La si assaggia al ristorante, diretto saldamente dalla signora Pasqua. Qui si trovano ancora specialità rare come *su filindeu*, pasta tipica del Nuorese, un fitto reticolato di sottilissimi fili di semola di grano duro, sovrapposti in tre strati su un vassoio tondo di giunchi, fino a creare una sorta di tessuto, che una volta essiccato acquista una consistenza quasi vitrea. Si spezza prima della cottura e si serve con brodo di pecora e formaggio. Non manca il porcetto, vero punto d'onore del ristorante, arrostito ogni giorno nel grande camino. Chi si alza di buon mattino, dopo avere assaggiato i dolci ricamati serviti a colazione, può vedere il cuoco grigliatore che, dopo avere incendiato un blocco di lardo infilzato su uno spiedo, lo fa colare sui maialetti, prima di salarli e appoggiarli a rosolare sulle braci. Ma c'è un altro rituale che dà un'idea della complessità nascosta dietro a un pezzetto di pane: assistere alla preparazione del carasau, nel cortile dedicato, è un'esperienza che vi farà guardare con occhi nuovi alle sfoglie croccanti che si trovano su ogni tavola in Sardegna. Nel tradizionale forno l'impasto si gonfia come un palloncino, poi viene sfornato e sgonfiato, diviso in due dischi, cotto nuovamente, impilato e pressato. Nelle case si facevano pile molto alte, che poi si avvolgevano nella tela e si riponevano in dispensa. Per la vendita, invece, si preparava il *vintinario*: 20 pani, 40 sfoglie. Alla fine della cottura, con la pala di ferro, si traccia una croce sulla bocca del forno, in segno di ringraziamento. Le donne lavorano in coppia, una alla cottura, l'altra alla sfogliatura e alla pila, con gesti sincronizzati e armoniosi, talmente automatici da lasciare spazio alle chiacchiere, proprio come nelle case di un tempo. Anche se, come scrive Michela Murgia, la Sardegna «è una terra dove il silenzio è ancora il dialetto più parlato». O meglio, sussurrato: intorno ai focolari, dove si raccontano storie di pastori e di banditi, di giganti e di fate, di antenati antichi come i nuraghi e di misteri nascosti nel profondo delle grotte e nelle geometrie dei menhir. ■

Sopra, dolcetti decorati con i tipici «merletti», sempre presenti al ristorante Su Gologone. In alto, la cucina della casa natale di Grazia Deledda, a Nuoro, oggi Museo Deleddiano.

INDIRIZZI

Hotel Abi d'Oru: beach resort 5 stelle, recentemente rinnovato, vicino a Porto Rotondo. Tre ristoranti: uno di cucina tipica sarda, uno gourmet e uno di pesce, sulla spiaggia. *abidoru.it*

Petra Segreta Resort & Spa: unico Relais & Châteaux in Sardegna, tra le rocce della Gallura. Nei ristoranti, si gustano i prodotti dell'orto e dell'allevamento presenti nel resort. *petrasegretaresort.com*

Su Gologone: un «experience hotel» 4 stelle, per vivere immersi nella cultura della Barbagia. Il ristorante, punto di riferimento locale, offre specialità rare. *sugologone.it*

Petra Sarda: laboratorio di ceramica artigianale, via La Petra Sarda 6, San Pantaleo. *petrasarda.com*

Montiblu: bistrò, bar, boutique e ristorante a Nuoro, in piazza Sebastiano Satta. *montiblu.com*

Barbagia Insolita: una società che, con la collaborazione delle strutture locali, organizza escursioni ed eventi. *barbagiainsolita.it*

CHE CONFORTO

Una fumante pirofila di patate condite con burro e grana: c'è qualcosa di meglio in una nebbiosa sera d'autunno? E non occorre neanche fare la spesa

ricette **DAVIDE BROVELLI**, testi **MARIA VITTORIA DALLA CIA**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

I NOSTRI «INDISPENSABILI»

- [x] ACCIUGHE
- [ ] ACETO
- [ ] AGLIO
- [ ] BISCOTTI
- [x] BURRO
- [ ] CACAO
- [x] CAFFÈ
- [ ] CAPPERI
- [ ] CIPOLLA
- [ ] ERBE AROMATICHE
- [x] FARINA 00
- [x] GRANA PADANO
- [ ] LATTE
- [ ] LEGUMI IN SCATOLA
- [x] LIEVITO
- [x] LIMONE
- [ ] MIELE
- [x] OLIO DI OLIVA E DI SEMI
- [ ] OLIVE
- [x] PANE O PANGRATTATO
- [ ] PASTA
- [x] PATATE
- [x] PEPE E SPEZIE
- [ ] PEPERONCINO SECCO
- [ ] POLPA O PASSATA DI POMODORO
- [ ] RISO
- [x] SALE
- [ ] SENAPE
- [ ] TONNO IN SCATOLA
- [x] UOVA
- [ ] ZUCCHERO

✓*In rosso gli ingredienti utilizzati in queste ricette*

Gattò di patate al caffè

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

650 g **patate – 2 uova**
Grana Padano Dop grattugiato
pangrattato – noce moscata
burro – sale – pepe
caffè macinato

Preparate il purè: lessate 600 g di patate (tenetene da parte una piccola); pelatele, schiacciatele e mescolatele subito con 1 cucchiaiata di burro (30 g), 3 generose cucchiaiate di grana grattugiato (30 g), sale, pepe e noce moscata; mescolate per un po', quindi amalgamatevi le uova.

Pelate e affettate finemente la patata rimasta e incorporatela al purè, tenendone da parte qualche fettina.

Trasferite il purè di patate in una pirofila; coprite la superficie con le fettine di patata tenute da parte, grana grattugiato, pangrattato e fiocchetti di burro. Infornate il gattò a 180 °C per 30 minuti circa. Sfornate e profumate con un po' di polvere di caffè oppure con qualche goccia di caffè della moca.

Cracker con spuma di burro e acciughe

Impegno Facile
Tempo 35 minuti
più 1 ora e 15 minuti di riposo
Scorciatoia 15 minuti con cracker pronti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g **farina**
150 g **burro**
30 g **olio extravergine di oliva**
5 g **sale**
2 g **lievito di birra**
filetti di acciuga sott'olio
limone

PER I CRACKER
Impastate la farina con l'olio, il lievito di birra sbriciolato, il sale e 100 g di acqua. Lasciate riposare per 1 ora in una ciotola coperta con la pellicola.
Stendete l'impasto a 2-3 mm di spessore; tagliatelo con una rotella dentata in rettangoli di 5x8 cm; disponeteli su una teglia coperta di carta da forno e infornateli a 200 °C per 8-10 minuti. Sfornateli e fateli raffreddare.

PER LA SPUMA
Lavorate con una frusta o frullate per un paio di minuti il burro morbido con scorza di limone e 1 cucchiaio di succo, ottenendo una spuma. Servitela con i cracker e filetti di acciuga sott'olio: quelli del Mar Cantabrico sono particolarmente sodi e carnosi.

Informazione pubblicitaria.

ACCOGLI A CASA TUA I SAPORI DELLA BAVIERA.

Un latte unico, genuinità garantita, qualità certificata: questa è la ricetta di una gamma di prodotti inconfondibili.

Scopri tutto il gusto dei prodotti della Baviera, frutto di una natura generosa, di materie prime ottime, ma anche di elevati standard di sicurezza e di tecnologie evolute. In una parola: di tanta qualità. milch.bayern e.V., l'associazione delle latterie e dei caseifici della Baviera, è ambasciatrice della genuinità dei prodotti lattiero caseari di questa regione e ne garantisce la bontà presentandola come un valore trasversale e comune a un ricco assortimento. Tante sono infatti le specialità prodotte: dallo yogurt al burro, dal semplice latte alla panna, dai formaggi stagionati ai freschi che con la loro inimitabile cremosità, fresca e leggera, sono perfetti per ogni occasione, uno spuntino, una cena o una preparazione unica!

Cheesecake ai frutti blu

Ingredienti per quattro persone:

400 g	di biscotti tipo Digestive
80 g	di burro bavarese
150 g	di ricotta
150 g	di formaggio fresco spalmabile
40 g	di zucchero
½	bicchiere di latte
150 g	di panna già zuccherata
10 g	di colla di pesce
200 g	di mirtilli
10	more

Preparazione:

Per prima cosa metti in ammollo i fogli di colla di pesce e lasciali in acqua per una decina di minuti. Spezzetta i biscotti e frullali finemente nel mixer, poi trasferiscili in una ciotola e amalgamali con il burro che avrai fatto fondere. Con il composto ottenuto riempi 4 bicchierini, compattando con l'aiuto di un cucchiaio e lasciali riposare in frigo. Sciacqua i mirtilli e tienili da parte. Lavora il formaggio spalmabile insieme alla ricotta e allo zucchero. Unisci al latte tiepido la colla di pesce strizzata e mescola il tutto con delicatezza. Togli i bicchierini dal frigo e aggiungi dei mirtilli sul fondo, versa poi il composto cremoso e infine decora con le more. Riponi i vasetti in frigo per almeno 3 ore prima di servirli.

MILCH.BAYERN

PIZZETTA DI PANE

È GIÀ ORA?

ricette
DAVIDE BROVELLI
testi
MARIA VITTORIA DALLA CIA
foto
RICCARDO LETTIERI
styling
BEATRICE PRADA

Mentre cuoce
la pasta si saltano
i gamberi, poi si parte
con i condimenti.
E aspettando
di andare in tavola,
uno stuzzichino
al volo (o due) con
un sorso di vino bianco

BARCHETTE DI FINOCCHIO AL FORMAGGIO

Fondi di carta da parati *JV Kerala* della linea JV Italian Design di **Jannelli & Volpi**.

Pizzetta di pane con broccoli, uvetta e pinoli

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g passata di pomodoro
1 pagnotta casareccia rotonda
1 broccolo
uvetta
pinoli
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate la pagnotta ricavando dalla base un disco spesso 1,5-2 cm.
Condite la passata di pomodoro con un filo di olio e un pizzico di sale e distribuitela sul disco di pane.
Infornatelo a 200 °C per 10 minuti circa.
Grattugiate a lamelle le cimette del broccolo e conditele con un pizzico di sale, olio, un po' di uvetta e di pinoli.
Sfornate la pizza di pane e completatela con i broccoli conditi.

Barchette di finocchio al formaggio

Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI CIRCA

160 g caprino vaccino
150 g Parmigiano Reggiano Dop
2-3 finocchi
paprica – melissa
timo – dragoncello
mandorle con la buccia
olio extravergine di oliva

Tagliate a metà le guaine dei finocchi ottenendo delle «barchette». Spennellatele con poco olio e ponete in ciascuna un bastoncino di parmigiano (10-12 g cad.); infornate a 200 °C per 5 minuti per gratinare e ammorbidire il formaggio.
Mescolate energicamente il caprino con un filo di olio per renderlo cremoso e poi incorporate le erbe tritate.
Sfornate le barchette e completatele con la spuma di caprino e una manciata di mandorle tritate grossolanamente; condite con olio, paprica ed erbe fresche.

Pasta e zucca con crema di gorgonzola

Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g pasta tipo pipe rigate
200 g polpa di zucca
100 g gorgonzola dolce (piccante per un contrasto più deciso con la dolcezza della zucca)
100 g yogurt greco
1 mandarino
1 lattuga
latte
olio extravergine di oliva
burro – sale

Riducete la zucca a tocchetti. Rosolateli in padella con una noce di burro e una presa di sale per 8-10 minuti; aggiungete il cuore della lattuga tagliato in 4 spicchi e arrostitelo per 1 minuto.
Fate restringere in padella con un fiocchetto di burro il succo del mandarino.
Frullate 100 g di gorgonzola con 100 g di yogurt greco. Fondetelo rapidamente in padella con un goccio di latte

Bicchieri **Bitossi Home**, posate **Sambonet**.

ottenendo una crema (lasciatene da parte un po' per decorare).
Lessate la pasta, scolatela e saltatela amalgamandola con il condimento; completatela con la zucca e la lattuga e distribuitela nei piatti.
A piacere potete scottare molto brevemente in padella qualche foglia di lattuga con un filo di olio extravergine, lasciandola croccante e «viva», e disporla nei piatti creando delle coppette.
Completate il condimento della pasta con la crema di gorgonzola rimasta e qualche goccia di salsa al mandarino.

Insalata di gamberi, avocado e arancia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 code di gambero
2 arance
1 avocado
½ cespo di radicchio
½ cespo di insalata gentile
½ sedano rapa
maionese
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva
sale

Aromatizzate 2 cucchiai di maionese con 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro e 1 cucchiaio di succo di arancia.
Scottate le code di gambero per 1 minuto in una padella rovente velata di olio.
Pelate il sedano rapa e affettatelo molto finemente ottenendo delle sfoglie.
Mondate le insalate e distribuitene le foglie in un piatto di portata; aggiungete il sedano rapa, un'arancia e l'avocado a tocchetti, e le code di gambero. Completate con un pizzico di sale, la maionese aromatizzata e scorza di arancia grattugiata.

LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

L'OGGETTO MISTERIOSO

NON SI APPENDE AL CHIODO

Progettato da Brendan Ravenhill, l'apribottiglie *Bent-Nail Bottle Opener* di **Areaware** è composto da un chiodo piegato piantato in un manico di legno e da due magneti: uno calamita il tappo a corona, l'altro tiene l'apribottiglie attaccato alla porta del frigo, pronto all'uso. 18 dollari. *areaware.com*

UNA NUOVA VITA IN ROSA

L'apribottiglie in acciaio inossidabile *Bulla* di **Alessi**, disegnato nel 2015 da Valerio Sommella, viene riproposto oggi con una speciale finitura Golden Pink. Fa parte della collezione Objets-Bijoux. 29 euro. *alessi.com*

CIP CIP CIP?

Forse non sentirete un cinguettio, ma il tintinnio dei tappi sulla tavola di certo. L'apribottiglie a forma di uccellino *Beerdy* di **Peleg Design** è maneggevole e facile da trovare in cucina: nella parte inferiore ha una calamita che lo tiene ben saldo sul tappo della bottiglia ancora da aprire. 12 dollari. *peleg-design.com*

BASTA UNA MANO

L'ha creato un artista del Colorado, appassionato di birra: **GrabOpener** (to grab, afferrare+opener, utensile per aprire) sfrutta la forza che si usa per afferrare la bottiglia per stapparla con un unico gesto. Da 13,63 euro. *it-gropener.glopalstore.com*

A CURA DI **ANGELA ODONE**

FATTO IN CASA

SENTI COME SCROCCHIA

Le fette biscottate possono essere così gustose e invitanti da dimenticarsi (o quasi) del burro e della marmellata

DA SAPERE

Si utilizza il **forno statico** perché l'impasto deve lievitare ancora e cuocere in modo graduale. La **seconda cottura** si fa a bassa temperatura, perché le fette devono essiccarsi lentamente, senza bruciarsi. Una volta biscottate, saranno buone per una settimana, riposte in una scatola chiusa che le tenga al riparo dall'umidità.

La ricetta

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 2 ore e 20 minuti più 2 ore e 30 minuti di lievitazione e 3 ore di raffreddamento
Scorciatoia 1 ora con un pan brioche già pronto
Vegetariana

INGREDIENTI PER 24 FETTE

300 g farina 0
100 g farina 00 – 100 g latte
40 g burro morbido
30 g zucchero – 15 g miele
10 g lievito di birra fresco
6 g sale – 1 uovo

Miscelate il latte con 100 g di acqua; mescolate le farine con il lievito sbriciolato e lo zucchero, quindi aggiungete la miscela di acqua e latte e cominciate a impastare.
Incorporate quindi il burro e il sale.
Ponete l'impasto in una grande ciotola e lasciatelo lievitare per 30 minuti.
Impastatelo nuovamente, quindi accomodatelo in uno stampo a cassetta (30x8x8cm) imburrato.
Lasciatelo lievitare per altre 2 ore, coperto da un telo umido: il volume dovrà raddoppiare.
Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e cuocete il pan brioche nel forno statico a 180 °C per 40 minuti.
Sfornate lo stampo, sformate il pan brioche e lasciatelo raffreddare per almeno 2-3 ore.
Tagliatelo quindi a fette regolari di circa 1 cm di spessore; disponetele su 2 placche e fatele biscottare nel forno statico a 140-150 °C per 50-60 minuti.

TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

UNIVERSITÀ AI FORNELLI

UN MASTER PER NUTRIRSI BENE

Organizzato dalla Iulm Food Academy di Milano in collaborazione con la nostra Scuola, dura 3 mesi e affronta tutti gli aspetti dello stare a tavola. Con una formula nuova

Un corso alla nostra Scuola. A sinistra, il professor Nicola Sorrentino. Sopra, l'Università Iulm.

Teoria e pratica in un unico corso di 3 mesi: è il **Master in Nutrizione e Cucina** lanciato dal professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e direttore scientifico della **Iulm Food Academy**, in collaborazione con La Scuola de La Cucina Italiana. In partenza a gennaio, è rivolto a dietisti, biologi, cuochi e operatori della ristorazione e del wellness. Alle lezioni che si svolgeranno nelle aule dello Iulm si affiancheranno i corsi nelle nostre cucine: le corrette tecniche di cottura, la varietà degli ingredienti, l'equilibrio degli abbinamenti sono aspetti fondamentali per poter progettare regimi alimentari sani, efficaci e gustosi. Le iscrizioni aprono in novembre. ■

SCELTI TRA I CORSI DI NOVEMBRE

RISI E RISOTTI
Giorni 5, 15, 22 e 30
Saper preparare un buon risotto è un asso nella manica in tutte le occasioni. In una sola lezione di 3 ore scoprirete le caratteristiche delle diverse varietà e le cotture per valorizzarle.

CIOCCOLATO DAL TEMPERAGGIO ALLE PRALINE
Giorni 5, 8 e 20
Non c'è mese migliore di novembre per confortarsi con il cioccolato: in una lezione di 3 ore imparerete i segreti per lavorarlo come in pasticceria e per creare piccole consolazioni.

PANE
Inizio nei giorni 15, 23, 28
Prepararlo in casa oggi è una tendenza. Dieci tipi di pane raccontati e preparati in 2 lezioni di 3 ore ciascuna.

INFO E CONTATTI

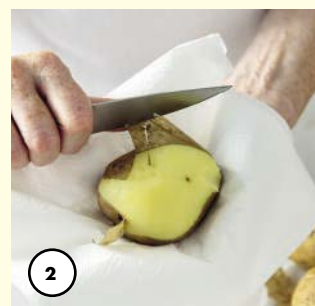
LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
scuola.lacucinaitaliana.it
Seguici su:

DI **LAURA FORTI**, FOTO **ROBERT HOLDEN**

L'ABC

IL PURÈ

Non si tratta solo di schiacciare delle patate. È importante scegliere le varietà giuste e dosare gli ingredienti di complemento. E poi decidere la consistenza: compatta o soffice come una nuvola?

1. Lavate 1 kg di patate, mettetele in una casseruola e copritele con acqua fredda. Unite una presa di sale grosso, portate a bollore e cuocete per 30-40 minuti secondo la grandezza delle patate: saranno cotte quando, infilata nella polpa, la lama del coltello ne uscirà facilmente. (In alternativa, tagliatele a tocchi e cuocetele al vapore o al microonde).
2. Scolatele e pelatele subito, tenendole con un canovaccio.

3. Schiacciate le patate con uno schiacciapatate. Evitate sempre di frullarle: con il movimento veloce ed energico le patate rilasciano troppo amido e il purè diventa molle e colloso.

4. Condite le patate schiacciate con sale, pepe e una grattugiata di noce moscata; a piacere potete insaporire con una cucchiaiata di formaggio grana grattugiato.

5. Aggiungete 250 g di latte caldo. Aumentate un po' la dose, se preferite una consistenza cremosa. Per un purè più ricco e profumato, invece, sostituite una parte del latte con panna fresca.

6. Completate con circa 100 g di burro freddo e mescolate energicamente con una frusta, per incorporare aria e ottenere un composto spumoso. Con un cucchiaio di legno, avrete un purè più compatto.

PRIMA E DOPO

■ Per preparare un buon purè è essenziale la **scelta delle patate**. Quelle nuove non vanno bene, perché troppo ricche di acqua. Ideali le varietà di consistenza farinosa, generalmente a pasta bianca, come la Imola, la Tonda di Napoli, la Bianca di Como.
■ Se non lo servite subito, tenete il purè in caldo in una ciotola immersa in un bagnomaria tiepido. Oppure **riscaldatelo** a fuoco molto basso, eventualmente aggiungendo poco latte.
■ In frigorifero, sigillato con cura, **si conserva** per 2-3 giorni.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

TOCCO DI ROSA

Per colazione o a merenda una ciambella-lampo con un cuore ricco e un vestito pop

LA LISTA DELLA SPESA

Una confezione di impasto fresco per **torta Margherita** di Cameo: super pratico, basta versarlo nello stampo, senza aggiunte né lavorazioni.

Una tavoletta di **cioccolato Ruby** di Zaini. Né coloranti né aromi: è una speciale varietà di cacao a dare il colore e l'aroma di frutti di bosco.

100 g di **prugne della California** secche arricchiscono il dolce di fibre e vitamine.

\+

50 g **noci** sgusciate: ricche di omega 3, aggiungono la nota croccante.

LA RICETTA

Impegno
Facilissimo

Tempo
50 minuti più 30 minuti di raffreddamento

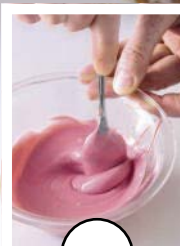
PER 8-10 PERSONE

1

PREPARARE
Imburrate uno stampo a ciambella (ø 20 cm) e infarinatelo. Versatevi l'impasto pronto e aggiungete le prugne e le noci, sminuzzate e infarinate.

CUOCERE
Infornate la torta a 165 °C per 35 minuti. Sfornatela, toglietela dallo stampo e lasciatela raffreddare.

3

DECORARE
Tagliate il cioccolato rosa a scaglie, come nella foto qui a fianco. Fondetelo nel microonde, a più riprese, un minuto per volta, mescolando finché non sarà fluido. Decorate la superficie della ciambella colando il cioccolato fuso a fili, con un cucchiaio, con movimenti veloci e casuali.

RICETTA J. NÉDERLANTS, TESTI L. FORTI, FOTO R. LETTIERI, STYLING B. PRADA

Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Ricca di proteine e di fibre, e priva di glutine, la farina di canapa **CUOREdi** dà ai tortelli un caratteristico aroma di fieno.

2. Gli **American Pistachios** si raccolgono da fine agosto a inizio ottobre: l'autunno è il momento migliore per gustarli.

3. I filetti di alici sott'olio del Mar Cantabrico, come quelli della linea *fiorfiore* di **Coop**, sono tra i più carnosi e saporiti del mondo.

4. Per un contorno profumato e fresco c'è la nuova misticanza *Che Gusto!* di **Zerbinati** con acetosella e aneto.

5. Scorta di proteine e minerali con il **Grana Padano Dop**, naturalmente senza lattosio.

6. La mozzarella di bufala campana Dop della linea *I Tesori* di **Pam Panorama** è filata a mano.

7. Confettura veloce? Sì, se si aggiunge la pectina. Noi abbiamo usato Fruttapec di **Cameo**.

8. Il riso Vialone nano veronese Igp de **il Viaggiator Goloso** è ideale per un risotto vellutato: rilascia una buona quantità di amido e rimane corposo.

9. Questo mese abbiamo provato il latte della Baviera garantito dall'associazione delle latterie e dei caseifici **milch.bayern e.V.**

10. Più ricco il pane integrale a fette di **Esselunga** con olio extravergine di oliva.

11. Si lavora facilmente con la frusta la panna da montare di **Chef**. In vendita in brik da 200 ml.

12. Albicocche 65%, zucchero di uva, pectina di frutta. Non c'è nient'altro nella confettura 100% da frutta di **Zuegg**.

13. Le noci bio di **Noberasco** danno ricchezza e mordente alle pere nella sfoglia.

14. Stagionato in vasche di marmo di Carrara, il lardo in conca di **Villani Salumi** guadagna finezza e complessità.

15. Il miele di arancio di **Mielizia** ha intensi profumi fioriti: ideale abbinato ai kumquat, nella composta.

FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Alessi
alessi.com

American Pistachios
americanpistachios.it

Area Ware
areaware.com

Biancavigna
biancavigna.it

Bitossi Home
bitossihome.it

Bormioli Luigi
bormioliluigi.com

Busatti
busatti.com

Cameo
cameo.it

Cavit
cavit.it

Coop
e-coop.it

Costadoro
vinicostadoro.it

CUOREdi
cuoredi.com

Designers Guild
designersguild.com

Eataly eataly.net

Esselunga
esselunga.it

Ferrari F.lli Lunelli
ferraritrento.com

Funky Table
funkytable.it

GrabOpener
it-gropener.glopal store.com

Grana Padano Dop
granapadano.it

Hermès
hermes.com/it

Identità Golose
identitagolosemilano.it

il Viaggiator Goloso
ilviaggiatorgoloso.it

JV Italian Design
in vendita da jannellievolpi.it

K.H. Würtz
khwurtz.dk

KnIndustrie
knindustrie.it

Le Creuset
lecreuset.it

Livellara Milano
livellara.com

Luigi Zaini
zainispa.it

Marcato
marcato.it/it

Marinoni Peltro
peltro.com/it

Mielizia
mielizia.com

milch.bayern e.V.
milch.bayern

Nanban
nan-ban.com/it

Noberasco
shop.noberasco.it

Pam Panorama
pampanorama.it

Panna Chef
parmalat.it

Peleg Design
peleg-design.com

Prugne della California
californiaprunes.it

Richard Ginori 1735
richardginori1735.com

Rosenthal
rosenthal.it

Sambonet
sambonet.it

Seletti
seletti.it

Silva
silvatessuti.it

The Walt Disney Company
thewaltdisney company.com

Thun
thun.com

Tokyo Design
distr. da livellara.com

Torre Rosazza
torrerosazza.com

Villani Salumi
villanisalumi.it

Virginia Casa
virginiacasa.it

Zafferano Leprotto
zafferano-leprotto.it

Zara Home
zarahome.com/it

Zerbinati
zerbinati.com/it

Zuegg
zuegg.it

Errata corrige. Nel servizio Invito all'opera, *pubblicato sul numero di ottobre a pag. 96, le magliette indossate dalle tre rezdore fanno parte della collezione di Tasty in vendita sul sito tasty.it Ci scusiamo con i lettori e con l'azienda.*

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***, oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.

** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad**. Subscriptions can be paid by Credit Card (VISA, Mastercard, American Express, Diners), Bank Transfer and Paypal. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39 02 86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

Condé Nast International

Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Wolfgang Blau

The Condé Nast International Group of Brands includes:

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair

Italy
Vogue, Glamour, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, La Cucina Italiana, Lisa

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ, Interculture

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Glamour Style Book

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me, Vogue Film
Czech Republic and Slovakia: Vogue, La Cucina Italiana
Germany: GQ Bar Berlin
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Vogue, Condé Nast Traveller, AD, GQ, Vogue Café Riyadh
Poland: Vogue, Glamour
Portugal: Vogue, GQ, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style, Glamour Hair
The Netherlands: Vogue, Glamour, Vogue The Book, Vogue Man, Vogue Living
Thailand: Vogue, GQ
Turkey: Vogue, GQ
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast USA

President and Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Pitchfork, Backchannel, Them

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Accertamenti
Diffusione Stampa
Certificato n. 8284
del 03-02-2017

L'INDICE DELLO CHEF

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+ 1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di novembre

SPUNTINO SENZA POSATE

Se non volete apparecchiare

Hummus di cannellini con sfoglie di cavolo e pinzimonio pag. 52
Pizzetta di pane con broccoli, uvetta e pinoli pag. 144
Frolle alle mandorle con composta di clementine pag. 73

DOMENICA A CASA

Quando c'è tempo per cucinare insieme

Timballo «delle rose» pag. 59
Lonza di maiale alle prugne con patate pag. 47
Crostata con piccoli frutti pag. 90

SOLO PESCE

I sapori del mare in veste autunnale

Carpaccio di scorfano con avocado, finferli e cavolfiore pag. 55
Spaghettoni cacio, pepe e bottarga pag. 60
Polpo con purè al lime pag. 63
Crema catalana di cachi pag. 117

GRANDI CLASSICI

Dalla nostra tradizione regionale

Cappellacci di zucca pag. 38
Scaloppine al Marsala e arancia pag. 98
Biscotti sbrisoloni pag. 90

INVITO A CENA

Piatti ricercati, per stupire gli ospiti

Risotto alla cipolla e limone con gamberi rossi pag. 124
Kebab di anatra pag. 120
Cremoso con sensazione di mandarino pag. 93